العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة

An Investigation of the Relationship between Self-Esteem and Depression among Secondary School Students in the District of Nazareth

إعداد

محمد عاطف أمين مناصرة

إشراف

الدكتور إبراهيم يعقوب

جامعـــــة عمـــان العربـــية

كلية التربية وعلم النفس

قسم علم النفس

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير تخصص علم النفس

آيار 2010

ب

التفويض

أنا محمد عاطف مناصرة أفوض جامعة عمان العربية بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

الإسم : محمد عاطف مناصرة

التوقيع : M.manasra

التاريخ : 20-7-2010

قرار لجنة المناقشة

نوقشت رسالة الماجستير للطالب : محمد عاطف مناصرة بتاريخ : 2010/6/29

وعنوانها "**العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة**".

وقد أجيزت بتاريخ 18 / 7 / 2010 م.

أعضاء لجنة المناقشة	**التوقيع**
الدكتور : سامي ملحم	رئيساً................................
الدكتور : إبراهيم يعقوب	مشرفاً وعضواً.........................
الأستاذة الدكتورة : نايفة قطامي	عضواً.................................

شكـــــــر وتقديـــــــــــــر

أتوجه بالشكر والتقدير إلى جامعة عمان العربية

كما أتوجه بالشكر إلى الهيئة التدريسية الموقرة في الجامعة

وأقدم شكري وامتناني إلى أعضاء لجنة المناقشة الأفاضل

وأخص بكل الشكر وعظيم التقدير والإمتنان المربي الفاضل

الدكتور إبراهيم يعقوب

على ما قدمه من إشراف ومساعدة وعون في إتمام هذا الرسالة كي تخرج في صورتها

النهائية بفضل توجيهاته وإرشاداته الكريمة

إهـــــــــداء

أهدي هذا الإنجاز إلى عائلتي ..

على كل ما قدموه لي من دعم وتشجيع ومؤازرة

راجياً من الله عز وجل أن يكون هذا الإنجاز تعبيراً مني بالعرفان تجاه ما قدموه لي من

عون ومساعدة في طريق دراستي حتى تحقيق هذا الهدف

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة

إعداد

محمد عاطف أمين مناصرة

إشراف

الدكتور إبراهيم يعقوب

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقدير الذات ودرجة الاكتئاب ودراسة العلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة.

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة موزعين على الصفوف الثانوية الثلاثة: الأول الثانوي، الثاني الثانوي، الثالث الثانوي، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة في المدارس الثانوية التابعة لمجلس إكسال المحلي في مدينة الناصرة.

وفيما يختص بأدوات الدراسة فقد تم تطوير مقياس لكل من تقدير الذات والاكتئاب بناءً على المقاييس المعتمدة محلياً وعالمياً لهذين المتغيرين.

وأوضحت نتائج الدراسة أن كل من مستوى تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة كان متوسطاً، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة، وكانت هناك فروق ذات

دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي. ولم تظهر نتائج الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة تعزى إلى متغير الجنس.

الكلمات المفتاحية:

تقدير الذات – الاكتئاب

An Investigation of the Relationship between Self-Esteem and Depression among Secondary School Students in the District of Nazareth

By

Mohammed Atef Manasrah

Supervisor

Dr. Ibrahim Yaqoub

Abstract

This study aimed to clarify the relationship between the two variables of depression and self-esteem among secondary school students in the district of Nazareth.

The study sample consisted of (150) students (first, second and third secondary), the instruments were applied to the secondary schools of Iksal council in the district of Nazareth.

With regard to the study, the instruments have been developed to measure self-esteem and depression on the basis of standards adopted locally and globally for the two variables.

The level of self-esteem and depression were on average, and there was a correlation between self-esteem and depression among secondary school students in the district of Nazareth. The results also showed statistically significant differences in the degree of self-esteem among high school students in the city of Nazareth, due to the academic level. On the other hand, the results of the study showed no statistically significant differences in the

degree of self-esteem and depression among secondary school students in the district of Nazareth, due to sex.

Key Words:
Self-esteem, Depression.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يشير الأدب التربوي والنفسي إلى ازدياد عدد الدراسات التي تناولت تقدير الذات في البيئة الأمريكية بشكل خاص، مثل دراسات Marsh, Smith, & Barnes, 1983; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976، حيث ازداد الاهتمام بالجوانب الانفعالية كما في الجوانب المعرفية في العملية التربوية (Burns, 1981). أما البيئة العربية بشكل عام فقد بدأ يظهر الاهتمام فيها بالجوانب الانفعالية مؤخراً بشكل متزايد، أما البيئة الفلسطينية داخل الخط الأخضر فكانت أقل حظاً من حيث الظروف الاستثنائية التي تعيشها المجتمعات العربية في هذه المنطقة.

ومن ناحية أخرى يُعد الاكتئاب أحد فئات الاضطرابات الوجدانية التى تُعد بدورها أكثر الأمراض النفسية انتشاراً وشيوعاً (هول ولندزي، 1971)، وهي بالتالي مسؤولة عن كثير من المعاناة والآلام النفسية بين آلاف من أفراد أي مجتمع من المجتمعات، ويمكن القول بأن 50–70 % من محاولات الانتحار التى تنتهى بالموت بين المجموع العام تكون بسبب الاكتئاب (عكاشة، 1998، ص351)، وتخص هذه الدراسة المجتمع الفلسطيني لما للاكتئاب من علاقة بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وعلى الرغم من أن أغلب النظريات النفسية قد عرضت تفسيراتها لظاهرة الاكتئاب ثم اقترحت أساليب وإجراءات للتعامل مع أعراضه للتخفيف من حدتها، إلا أن المدخل المعرفى – السلوكى يُعتبر من أكثر المداخل شيوعاً وقبولاً بين العاملين فى المجال فى الوقت الحالي كما ذكر ليفكورت (Lefcourt, 1966, P.207). ومن بين المداخل الأولى التى حاولت دمج نظرية التعزيز (نظرية سلوكية) Reinforcement Theory بالنظرية المعرفية Cognitive Theory هو مدخل روتر (التوقع – التعزيز) (Levis, 1982, P. 49)، والذى رأى أن إمكانية حدوث السلوك فى موقف ما في علاقته بالتعزيز هو وظيفة لتوقع حدوث التعزيز بعد السلوك فى الموقف المحدد وقيمة التعزيز فى هذا الموقف.

ومن القضايا المهمة في الأبحاث التربوية والنفسية هي طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والإكتئاب لدى الطلاب، ولقد أظهرت العديد من الدراسات (Dobson & Drew, 1999; Defrance & Cox; Robles-Piña, 2008) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين هذين المتغيرين، حيث أوضحت هذه الدراسة طبيعة هذه العلاقة بين هذين المتغيرين، وهو ما تحاول هذه الدراسة مناقشته وتوضيحه من خلال توضيح نوع العلاقة بين متغيرى الاكتئاب وتقدير الذات فى المجتمع الفلسطيني بكل تفاصيلها، نظراً لما يتسم به المجتمع الفلسطيني من خصوصية ناتجة عن الإحتلال وتبعاته النفسية على عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة:

إن الغرض من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى الطلبة في المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة، وكذلك معرفة مستوى تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لديهم.

عناصر المشكلة:

تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟

2- ما مستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟

3- هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟

4- هل هناك فروق في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

5- هل هناك فروق في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير الجنس؟

التعريفات الإجرائية:

تقدير الذات: عرف شافلسون وبولس (Shavelson and Bolus, 1982, P.5) تقدير الذات بأنه "إدراكات الفرد لنفسه وهذه الإدراكات أو التصورات تتشكل من خبرة الفرد ببيئته وفهمه لها، والتي تتأثر بشكل خاص بالتعزيز وتقييم الآخرين، بالاضافة إلى تقييم الفرد لسلوكه". وبناءً عليه يمكن تعريف تقدير الذات بأنه مجموعة الصفات الإيجابية والسلبية التي يعتقد الفرد أنه يتصف بها وتتشكل من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به. ويعرّف تقدير الذات اجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

الاكتئاب: عرف بيك (Beck, 1974, P.73) الاكتئاب بأنه: "شكل من الاضطرابات العاطفية تتميز بتغير مزاج الفرد وظهورمشاعر الحزن والوحدة والقنوط وتبلد المشاعر والعواطف وخيبة الأمل وصعوبة التفكير والتركيز، وأفكار تتعلق بالموت والانتحار، بالاضافة إلى ظهور أعراض وأمراض جسمية كالصداع وفقدان الشهية واضطرابات النوم وآلام العضلات واضطراب المعدة". وبناءً عليه يمكن تعريف الاكتئاب بأنه ميل الفرد إلى تبني نظرة تشاؤمية تجاه نفسه والمستقبل والعالم أجمع، نتيجة لمجموعة من الاضطرابات العاطفية التي تصيب الفرد. ويعرّف الاكتئاب إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاكتئاب المستخدم في هذه الدراسة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تفتقر البيئة الفلسطينية إلى دراسات تناولت علاقة تقدير الذات بالاكتئاب داخل الخط الأخضر على حد علم الباحث، وعليه تنبع أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية من كونها

تستعرض العلاقة بين متغيري تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة، بحكم الوضع المتداخل لسكان مدينة الناصرة بين الإنتماء للجذور الحقيقية والارتباط بالهوية التي فرضت عليهم، مما يوضح أهمية دراسة تقدير الذات لدى هؤلاء المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية.

الأهمية العملية: تم اختيار دراسة العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة بهدف مساعدة مثل هؤلاء الأفراد في تكيفهم النفسي والاجتماعي والتربوي.

محددات الدراسة:

تتمثل محددات الدراسة في الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة، لكل من مقياسي تقدير الذات والاكتئاب.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل استعراضاً للأدب النظري الذي تناول تقدير الذات والاكتئاب، كما يستعرض هذا الفصل الدراسات السابقة التي تناولت هذين المفهومين من دراسات عربية تتطابق وواقع مجتمعاتنا العربية، ودراسات أجنبية تناولت المجتمعات الغربية.

المقدمة:

يحظى تقدير الذات بمكان الصدارة في بعض نظريات الشخصية المعاصرة، حيث يرى أصحاب هذه النظريات أن دراسة الشخصية وفهمها يتطلب دراسة تقدير الذات كمتغير من متغيرات الشخصية (Bohan, 1973). ويتفق العديد من العلماء والباحثين مثل كولي، وروجرز، وآلبورت، وليكي (Kooley, Rogers, Allport, Lecky)، على أن وظيفة تقدير الذات هي العمل على وحدة تماسك الجوانب المختلفة للشخصية واكسابها طابعاً متميزاً، كما ويقوم تقدير الذات بتنظيم عالم الخبرة المحيط بالفرد في إطار متكامل (يعقوب، 1993، ص154).

ومن جهة أخرى يعد الاكتئاب من الاضطرابات الوجدانية الشائعة في كل المجتمعات الانسانية القديمة والمعاصرة على حد سواء، لدرجة أن العلماء وصفوا عصرنا هذا بعصر الاكتئاب (Glick, 2007)، فعلى المستوى العالمي تشير الدراسات المسحية للاكتئاب التي أجرتها منظمة الصحة العالمية (World Health Organization WHO) في العديد من الدول أن هناك أكثر من 100 مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب (Sartorius, 1993). هذا ويعد الاكتئاب أحد

الاضطرابات النفسية التي تتسم بحالة من الحزن الشديد وكراهية الذات والشعور بالوحدة والتعاسة وعدم القيمة وانخفاض تقدير الذات وغيرها، (عيسى وحداد، 2001).

تقدير الذات:

ذكر كل من هول ولندزي (Hall and Lindzey, 1971) أن لكلمة الذات في علم النفس معنيين: المعنى الأول يتناول الذات كموضوع حيث إنه يعين اتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع، وبهذا المعنى تكون الذات هي فكرة الشخص عن نفسه. أما المعنى الثاني ينظر إلى الذات كعملية أي الذات هي فاعل بمعنى أنها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك.

ويعرف ولمان (Wolman, 1973) تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لنفسه. ويذكر فهمي (1967) أن تقدير الذات هو مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها، ويتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر الخبرة والسلوك.

كما يذكر زهران (1977) أن الذات هي الشعور والوعي بكينونة الفرد، وهي تنمو وتنفصل تدريجيًا عن المجال الإدراكي، وتتكون بنيتها نتيجة للتفاعل مع البيئة.

وقد فرق كلٌ من هامبلين (Hamblin, 1971) والشناوي (1995) بين مصطلحي مفهوم الذات، وتقدير الذات وأن كلاً منهما يمثل جزءًا من شخصية الفرد الكلية، فالذات هي ذلك الجانب الذي نعيه عن أنفسنا في المستوى الشعوري، أما تقدير الذات فإنه يشير إلى تلك المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تتكون لدينا حول وعينا بأنفسنا في أي لحظه من الزمن، أو هو ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبرتنا بأنفسنا، ومن الوعي بأنفسنا تنمو أفكارنا أو مفاهيمنا عن نوع الشخص

الذي نجده في أنفسنا (سليمان، 1998). وبالتالي يختلف كل شخص عن غيره من حيث الوعي بالذات والأفكار المرتبطة بها.

كما يعرف سذرلاند (Sutherland, 1996) تقدير الذات بأنه الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه. ويشير زهران (1997) إلى أن تقدير الذات تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفًا نفسياً لذاته، ويتكون تقدير الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس إجرائياً على وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو "تقدير الذات المدرك" والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها عنه والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين "تقدير الذ ات الاجتماعي"، والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون "تقدير الذات المثالي".

وقد أضاف زهران (1997) بعداً جديداً إلى الذات وهو تقدير الذات الخاص والذي يختص بالذات الخاصة أي الجزء الشعوري السري الشخصي جداً من خبرات الذات، والتي يخجل الفرد منها ولا يستطيع البوح بها، لذا تنشط الذات تمامًا دون خروج محتوياته، ويؤكد زهران على أن خبرة مهددة في تقدير الذات الخاص إذا لم تظهر وتكشف للمعالج النفسي وتناقش ويوضع خطة لعلاجها تكون بمثابة "عاهة نفسية مستديمة". وباستعراض التعريفات الخاصة بتقدير الذات يمكن تعريف تقدير الذات بأنه مجموعة الصفات الإيجابية والسلبية التي يعتقد الفرد أنه يتصف بها وتتشكل من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به.

نمو الذات:

يعتبر تقدير الذات مفهوماً متصلاً اتصالاً وثيقاً بمفهوم الذات، وهو جانب منه لأن أحكام القيمة متضمنة فيما يتعلمه الفرد منذ طفولته من الآخرين عن نفسه. وتشير بنيس (1995، ص83) بأن الطفل عند ميلاده لا يكون واعياً بنفسه كمخلوق متميز ومنفصل عن كافة مكونات البيئة من حوله، ويكون ما يدركه عندئذ هو الشعور بالراحة والتعب، فيخرج إلى العالم وهو في حالة عجز واتكال، ويظل على هذا الحال لفترة إذا ما قورنت بفترة حياته كلها، تكون أطول من مثيلاتها لدى أي كائن آخر، ومن المنطقي أن نفترض أن الطفل الإنسانى يجهل في البداية وجوده أو انعدام قدرته، وفى طريقه إلى النضج يزداد وعيه باعتماده وعجزه بالنسبة للراشدين. ويضيف أبو زيد (1987، ص120) أنّ إدراك الذات يصل إلى درجة من الوضوح عندما يصل الطفل إلى سن الثالثة في الأغلب، و يتأخر إدراكه لذاته قبل هذه السنة لأسباب عديدة منها: ضعف ذاكرة الطفل وافتقاره إلى الخبرات التي تمكنه من تميز الذات عن البيئة، فضلا عن عجزه اللغوي.

وينمو الإحساس بالذات وتقديرها من تبادل الانفعالات المبكرة بين الأم ورضيعها، فالحب المتبادل بين الطفل ووالديه من العوامل التي تؤدى إلى تكوين تقدير الذات الإيجابي، وفى كل مرحلة من مراحل النمو يكون لدى الطفل عديد من الخبرات المرتبطة بالإنسان وبالأشياء المحيطة به، وبعض هذه الخبرات تكون نافعة وبعضها الآخر يكون ضاراً، وأنه لكي يحافظ الفرد على تقديره الذاتي الإيجابي يعتمد هذا على التكامل الناجح بين الخبرات الإيجابية والسلبية (Mach, 1983, P.31).

ويتطور هذا المفهوم التقويمي للذات وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته كموضوع، ووفقا لإدراكه لكيفية رؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التفاعل في

بيئة التنشئة الأولى، ومدى الاستحسان الذي يلقاه الفرد من قبل ذوى الأهمية في حياته الذين يؤثرون بنوعية خبراتهم وتفاعلهم مع الفرد على تقديره لذاته، والذي يكمن في عاملين رئيسين: (سلامة، 1991، ص680)

1. مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوى الأهمية.
2. تاريخ نجاحات الفرد وفشله بما في ذلك الأسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل.

فتقدير الذات يشير إلى توقعات النجاح في مهمات لها أهمية شخصية واجتماعية، وكذلك أيضا إلى وجود مشاعر إيجابية نحو الذات، وإلى قبول الذات، وأنها مقبولة من الآخرين (جبريل، 1993).

الحاجة إلى تقدير الذات:

إن حاجاتنا إلى الشعور لأن ما نحن عليه وما نقوم به هو ضمن معاييرنا الذاتية الخاصة ترتبط بمفهوم الذات ومستوى الطموح عندنا، وما نفكربه عن أنفسنا يدور حول مفهومنا للقيم والمعايير وما هو صواب وما هو خطأ، فجميعها تؤدى إلى الجوانب المهمة لحاجاتنا إلى تقدير الذات، لأنها تدور حول منظومة القيم التي اكتسبها الفرد في أثناء عملية التطبيع الاجتماعي له والتي يحاول من خلالها المجتمع أن يعد طريق حياته، وأن يتشرب قيمه ومعاييره والتي لا يستطيع الفرد أن يخرق تلك القيم والمعايير الاجتماعية دون أن يشعر بإحباط يتصل بتقديره لذاته (جامعة القدس المفتوحة، 1996، ص62). كما يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بما يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته، وعندما يقوم بأي عمل فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل، وأن هذا العمل له وزن وقيمة، وان انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو

الثغرة بين الذات وطموحاتها (موسى، 1987). كما ترجع حاجاتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون إلى التوافق والخلو من الاضطراب الشخصي (صالح، 1995).

اتجاهات مفهوم تقدير الذات:

تعدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، وهى كالتالي:

1. تقدير الذات بوصفه اتجاها، بأنه شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثله في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب (Maria & Harnsih, 2000, P.229).
2. تقدير الذات بوصفه حاجة، حيث اهتم "أبراهام ماسلو Maslow" بتصنيف حاجات التقديرإلى اتجاهين مهمين أولهما: حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الإنجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية، وثانيهما: حاجات تشترك مع التصنيف الأول ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب، فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين (موسوعة علم النفس الشاملة، 1994، ص369).
3. أما تقدير الذات بوصفة حاله، فقدمت كينج وهايدي وشاورز وبوسويل (King & Hyde & Showers & Buswell, 1999, P.470) تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة إلى ذاته أو إلى نفسه، والتقدير يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات التي

تتضمن الإيجاب والسلب، فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتقدير السلبي يرتبط بالإكتئاب.

4. أما بالنسبة لتقدير الذات بوصفه توقعاً، فإن التغذية الراجعة السلبية أو الإيجابية تؤثر من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات، ويربط "أدلر" Adler بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره "ألبورت" Alport وهو القوة والمثابرة، أما "رولوماى" Rollo may فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة "تكون أو لا تكون"، فالوعي بالذات احتياج ومطلب رئيس للفرد حتى يعي بنفسه وكينونته، وقبول ما هو مقبول ومستحسن (Richard & Scott, 1989, P.23).

5. وأخيراً تقدير الذات بوصفه تقييماً، فيتمثل في إصدار الحكم وأيضا أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية، وهوية الذات، ونطاق الذات، وتصور الذات، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنه من خلال الظاهرة السلوكية للفرد أثناء المحادثة (إبراهيم، 1993، ص90).

العوامل المؤثرة في تكوين تقدير الذات:

يتكون تقدير الذات لدى الفرد منذ اللحظات الأولى في حياته، حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه والآخرين المحيطين به وفي هذا الصدد يذكر الأشول (1984) أن الإنسان لا يولد ولديه مفهوم لذاته، بل أن هذا المفهوم ينمو ويتطور نتيجة خبراته فالعناصر الجوهرية لتكوين مفهوم الفرد عن ذاته، هي نتاج الخبرات المختلفة التي يتعرض لها الفرد.

وترى بهادر (1983) أن نظريات النمو والتعلم الإنساني أجمعت على أن تقدير الذات يتكون عادة خلال السنوات الست الأولى من حياة الإنسان، من تجميع المعلومات والخبرات الحياتية المختلفة ومن تكوين الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو النفس والغير والتي تتحدد نتيجة لها صورة خاصة للإنسان نحو ذاته تبرز فيها أهم ملامحه ومقوماته الشخصية.

أيضاً، يذكر إسماعيل (1993) أن نظريات الذات انتهت إلى أنَّ تقدير الذات يتشكل منذ الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة على ضوء محددات معينة يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه، وأن الذات هي نتاج التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين. ويشير زهران (1997) إلى أن الفرد يحول خبراته التي يمر بها خلال مواقفه الحياتية إلى رموز يدركها ويقيمها في ضوء تقدير الذات، وفي ضوء المعايير الاجتماعية، أو يتجاهلها على أنها لا علاقة لها ببنية الذات إذا كانت غير متطابقة مع بنية الذات أو إذا وجد صراعاً بين تقييمه وتقييم الآخرين، وهذا الإنكار والتشويه لخبرات الفرد يؤدي إلى القلق واللجوء إلى حيل دفاعية وسوء في التوافق النفسي. ومن خلال التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة تتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته تدريجياً، وتتضح ملامحها للآخرين بازدياد الخبرات اليومية لتظهر أمام الفرد كما لو كانت لوحة شفافة واضحة يدرك من خلال النظر فيها والتطلع إليها بجميع المواقف والأحداث التي تترك تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في أعماق نفسه للتصدي إلى بعضها لإعاقتها عن النفاذ إلى داخل نفسه، والسماح بمرور البعض الآخر منها والذي يتفق مع المحيطين به، وبالتالي يتكون مفهوم الفرد عن ذاته (بهادر، 1983، ص37).

وتبعاً لنظرية روجرز Rogers فإن الفرد يقدر كل خبرة في علاقاتها بتقدير الذات لديه، ذلك أن الناس يريدون أن يتصرفوا بطرق تتسق مع صورة ذواتهم وخبراتهم ومشاعرهم، وتتسبب الخبرات

والمشاعر غير المتسقة تهديداً بالنسبة للشخص، وقد ينكر الشعور الاعتراف بها. وكلما زادت مجالات الخبرة التي يتعين على الفرد إنكارها نتيجة لعدم اتساقها مع تقدير الذات لديه، اتسعت الهوة بين الذات والواقع، مما يزيد احتمال حدوث القلق، فالشخص الذي لا تتسق صورته عن ذاته مع مشاعره الذاتية وخبراته يجب أن يدافع عن نفسه ضد الحقيقة، لأن هذه الحقيقة سينتج عنها قلق، وإذا أصبح عدم الاتساق كبيراً جداً فإن الدفاعات يمكن أن تنهار وينتج عن ذلك قلق شديد أو غيره من أشكال الاضطرابات النفسية. وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص حسن التوافق يكون لديه تقدير ذات متسقة مع أفكاره وخبراته وسلوكه، وتكون الذات لديه مرنة غير متصلبة ويمكن أن تتغير كلما استوعبت خبرات وأفكار جديدة (عبد الخالق، 1993، ص470). وبذلك يتضح أن تقدير الذات يتكون لدى الفرد في مراحل حياته المختلفة حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به في البيئة وعن البيئة التي يعيش فيها ويمكن أن تتغير كلما تكونت خبرات وأفكار جديدة لدى الفرد.

بناءً على ما تم ذكره، يمكن تحديد بعض العوامل المؤثرة في تكوين تقدير الذات كالعوامل الذاتية والعوامل الاجتماعية، على النحو التالي:

العوامل الذاتية:

الخصائص الجسمية: ويقصد بها صورة الجسم وما تتضمنه من خصائص من حيث الطول والوزن والحجم والشكل العام والخلو من الملامح المعيبة في نظر الفرد من خلال المعايير الثقافية، حيث إن الخصائص المعيبة للجسم يمكن أن تخفض من تقدير الفرد لذاته (سري، 1982، ص70). وبالتالي يتأثر مفهوم الفرد عن ذاته بنظرته الخاصة تجاه نفسه، وما كَّونه من اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو

ذاته الجسمية والممثلة في الصورة المرئية والمحددة له والتي تعكس كيانه المدرك للآخرين (بهادر، 1983، ص37).

القدرة العقلية العامة (الذكاء): يؤثر الذكاء على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لاتجاهات الآخرين نحوه، والفرص المتاحة أمامه أو العوائق التي تواجهه (زهران، 1977، ص260). أيضاً، تتأثر نظرة الفرد إلى ذاته بما كونه من مفهوم لذاته الأكاديمية وبمدى ما حققه من نجاح أو فشل، ومن انطباعات وتفاعلات وردود أفعال تجاه الحياة المدرسية وفي تحصيله الدراسي مما يؤثر في مستوى طموحه وتطلعاته ومستقبله الدراسي ككل (بهادر، 1983، ص37-38).

ويؤكد فيتس (1998) على أهمية الدور الذي تلعبه العوامل الذاتية في تقدير الذات ويوضح أهمية هذا الدور من خلال عرضة لنظرية العلاج غير الموجه، حيث يشير إلى الجوانب التالية:

- إن فكرة المرء عن ذاته من حيث هي نظام إدراكي مكتسب تخضع إلى مبادئ التنظيم الإدراكي الذي يتحكم في الموضوعات المدركة.
- إن فكرة المرء عن ذاته تنظم سلوكه فالمعرفة بوجود ذات أخرى مختلفة في عملية التوجيه تؤدي إلى إحداث تغير في السلوك.
- إن فكرة المرء عن ذاته ترتبط بالواقع الخارجي برباط ضعيف في حالات المرض العقلي.
- قد تلقى فكرة المرء عن ذاته تقديرًا أكبر مما تلقاه ذاته الجسمية فقد يضحي الجندي في الميدان بنفسه في سبيل القيم الأخلاقية والمثل العليا التي تتضمنها فكرته عن ذاته.

العوامل الاجتماعية:

يقصد بها تلك المؤثرات والاتجاهات الاجتماعية التي يتأثر بها الفرد بالوسط الذي يعيش فيه، لذلك تؤكد بهادر (1983) على أن مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرة الآخرين إليه، وبما تحمله هذه النظرة من تقدير واحترام أو العكس برفض وإهمال وعدم تقبل، ويترك ذلك أثراً كبيراً على دور الفرد في المجتمع ومكانته الاجتماعية ووضعه الاجتماعي الذي يترتب عليه مواجهة الفرد بالعديد من المشكلات النفسية أو تكيف الفرد مع نفسه والآخرين.

ومن أهم العوامل الاجتماعية التي لها أثر على تقدير الذات ما يلي:

الأسرة: تعتبر الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الفرد بالقيم والمعايير الأخلاقية والدينية والاجتماعية التي تلازمه طيلة حياته والتي فيها تبدأ عملية التكوين الاجتماعي والتي بواسطتها يؤثر ويتأثر، ويتفاعل مع الآخرين ويتكيف مع مجتمعه تكيفًا سليماً.

ويقرر زهران (1997) أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيًا وديناميًا وتوجه سلوكه منذ طفولته الباكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين، والعلاقات بينهما وبين الطفل وأخوته دورًا هامًا في تكوين شخصيته وأسلوب حياته وتوافقه، فالعلاقات الفعالة (السوية) بينهما تساعد في أن ينمو فرد ذو شخصية سوية.

المدرسة: يرى زهران (1997) أنَّ المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة للنمو النفسي للفرد، وتتأثر شخصية هذا الفرد (الطالب) بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع، حيث يزداد علمًا وثقافة وينمو جسميًا واجتماعيًا وانفعاليًا، كذلك تتأثر شخصية الفرد بشخصيات معلميه تقليدا وتوحدًا وبالتالي ينعكس ذلك على مفهومه لذاته. ولذلك يذهب كثير من

الباحثين إلى أن مصدر التكيف الاجتماعي في المدرسة هو المعلم، فهو باحترامه لتلاميذه وتقبلهم له، يجعل من التعليم عملية إنسانية غنية تضفي على الحياة عمقًا وقيمة، ويجدر بالمعلمين الوعي بحقيقة مؤداها إنه من الضروري بالنسبة لهم أن يستمعوا بالأذن الثالثة، وهذا يعني تقبلاً حراً لما يقوم به التلاميذ وبما يقولونه بلغتهم (الجسماني، 1994، ص182).

جماعة الأقران: تقوم جماعة الأقران بدور هام في تكوين شخصية الفرد، حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرص بممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات، والنمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها إيجابيًا على الفرد، وإذا كانت منحرفة كان تأثيرها سالبًا (زهران، 1997، ص78). وهناك عوامل اجتماعية أخرى لا تقل أهمية عن العوامل التي تم إيرادها والتي تتمثل في وسائل الإعلام بكافة أشكالها وأنواعها، المسجد، النوادي، وغير ذلك والتي لها تأثير في تقدير الذات لدى الفرد.

أبعاد تقدير الذات:

هناك وجهتا نظر حول الأطر النظرية لأبعاد تقدير الذات وهي كالتالي:

وجهة نظر تقول إن تقدير الذات أحادي البعد، حيث لاقت وجهة النظر هذه القبول والتأييد من عدد من الباحثين والدارسين مثل Rosenburg and Simons رونبرج وسيمونز. وقد قامت عدة دراسات تضمنت قياس بعد واحد لتقدير الذات منهم فيلر وآخرون (1995) وجريبونز وآخرون (1995)، بينما تناوله البعض الآخر على أنه متعدد الأبعاد مثل دراسة زهران (1997) ودراسة منصور وبشاي (1982) ودراسة الأشول (1984)، ودراسة أبو زيد (1987)، ودراسة يعقوب (1993).

أنواع تقدير الذات:

هناك نوعان لتقدير الذات يتمثلان في الاتجاه الايجابي والاتجاه السلبي لتقدير الذات، وفي كلا الاتجاهين كان هناك عدد من الآراء المؤيدة، كما يلي:

التقدير الإيجابي للذات:

إن تقدير الذات الإيجابي الذي يعبر كما يشير زهران عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، ويذكر بأن تقبل الذات يرتبط ارتباطًا جوهريًا موجبًا بتقبل الآخرين، وأن تقبل الذات وفهمها يعتبر بعدًا رئيساً في عملية التوافق الشخصي (زهران، 1997، ص72).

ويعتقد روجرز أن نمو تقدير الذات الموجب لدى الطفل، يعتمد على تلقي الطفل التقدير الموجب غير المشروط والذي يعني إظهار التقبل للطفل بغض النظر عن سلوكه، فالآباء الذين يظهرون الحب والتقدير للطفل حتى إذا لم يحصل على درجات عالية في الدراسة، فإنهم بذلك يظهرون اعتبارًا موجبًا غير مشروط، وهذا الطفل سينمو لديه تقدير موجب للذات ويشعر بتقبله لذاته حتى عندما يفعل أشياء مخيبة لآمال الآخرين (Plotnik, 1993, P.451). والفرد الذي يتمتع بتقدير موجب لذاته، يميل عبر الصورة الذاتية التي يكونها عن نفسه جسميا وعاطفيا واجتماعيا وعقليا، وعبر إدراكه السليم لطموحاته وإنجازاته وقدراته إلى أن يسعى إلى تحقيق أقصى ما تتيحه له تلك الذات من إمكانات. وهذا الشيء لا يتم التوصل إليه بسهولة ويسر (محمود، 1987).

التقدير السلبي للذات:

وهذا التقدير يتضح لدى الفرد من خلال أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة وتعاملاته أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين، مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو الخروج عن اللياقة في التعامل أو عدم تقدير الذات (بهادر، 1983، ص34).

كما إن تقدير الذات السلبي يجعل الفرد يعاني من مشاعر عدم الثقة بالنفس، ونقص الكفاءة والدونية، مما يؤدي بالفرد إلى أن يكون أقل تكيفا من الناحية النفسية (العارضة، 1989).

ويعتقد روجرز Rogers أن نمو تقدير الذات السالب لدى الطفل، يعتمد على الاعتبار الموجب المشروط والذي يعني إظهار تقبل الوالدين للطفل وفقًا لسلوكات معينة يسلكها الطفل، فقد يعطي الوالدان المساندة والتعزيز للطفل إذا كان يسير بشكل مرضي في دراسته، في هذه الحالة يتلقى الطفل تقديرًا موجباً مشروطًا قائماً على أداء أكاديمي جيد فقط، ووفقًا لذلك، ينخفض تقدير الذات لديه بل ويشعر بالاحتقار عندما يفعل أشياء مخيبة لآمال الآخرين (Plotnik, 1993, P.451).

ويصف سميث الأفراد الذين يقدرون أنفسهم سلبيا بأنهم أفراد يفتقدون الثقة بأنفسهم، ويخشون دائما التعبير عن الأفكار غير العادية، بحيث يميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية مستمعين أكثر من كونهم مشاركين ويفضلون العزلة والإ نسحاب على المشاركة، مما يقلل فرصهم في تكوين صداقات وعلاقات مع الآخرين (رمضان، 1994).

ويذكر جبريل (1993) أن الأطفال ذوي التقدير السالب للذات يتميزون بالإدراك السالب للذات، وعدم الرضا عن ذواتهم "السلبية" وعدم القدرة على تحمل المسئولية والتشاؤم، بالإضافة إلى أنهم يضعون

أنفسهم دائمًا في مواقف لا يستطيعون الإنجاز فيها، ويلومون أنفسهم أحيانًا بسبب إخفاقهم مما يسئ بالصحة النفسية لديهم.

وبناء على ما سبق، يتضح أن الذات قد تكون موجبة وقد تكون سالبة فكلما كانت الذات موجبة، أدى ذلك بالفرد إلى التوافق النفسي، وكلما كانت الذات سالبة، أصبح الفرد عرضة للقلق والاضطراب وبالتالي سوء التوافق النفسي وهو بدوره ما قد يؤدي إلى الاكتئاب.

النظريات المفسرة لتقدير الذات:

تعددت النظريات التي تناولت تقدير الذات بالتفسير والتحليل، واتجه العلماء بآرائهم إلى اتجاهات مختلفة فيما يتعلق بتفسير تقدير الذات، وفيما يلي عرض لهذه النظريات المفسرة لتقدير الذات وفقاً لوجهات النظر المختلفة:

1. نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية أولها، أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيرًا في سلوكه في المراحل التالية من حياته سواء أكان سلوكه سويًا أم شاذًا. ثانيها إن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه . وثالثهما إن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية، إلا أن المؤيدين لأفكار فرويد نظروا إلى السلوك الإنساني نظرة توازن بين الجوانب البيولوجية والاجتماعية والحضارية (القاضي وفطيم وعطا، 1981، ص164–165). ومن رواد نظريات التحليل النفسي فرويد Ferud، يونج Jung، أدلر Adler، هورني Horny، سوليفان Sullivan.

نظرية فرويد Ferud:

أعطى فرويد Ferud للـــ (أنا) مكانة بارزة في نظريته لبناء الشخصية، ويرى فرويد إلى حد ما أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية إضافة إلى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها وتحدد أيضا إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم الأنا أيضا بمنع تفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية وبين الدوافع الطبيعية، وتقوم الأنا بدور فعال حتى إنها تمتلك القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير (الشهري، 1999).

ويرى يونج jung أن الذات والتي تقع في موضع وسط بين الشعور واللاشعوري تكون قادرة على إعطاء التوازن للشخصية كلها، وإنَّ أعلى مستوى للتفاعل داخل النفس هو الذات، ويحقق الوعي بالذات الوحدة للنفس ويساعد على تكامل كل من الشعور واللاشعوري (غنيم، 1975، ص532). وكما أضاف يونج jung أهمية الذات كجهاز مركزي للشخصية يضفي عليها وحدتها وتوازنها وثباتها وإنها تحرك وتنظم السلوك (زهران، 1980، ص112).

بينما يرى آدلر Adler أن الفرد يقوده هدف مستقبلي يبنيه هو لنفسه ويتحرك لتحقيقه وقد أطلق عليه اسم الذات المثالية (الشناوي، 1995، ص408). وتكلم Adler آدلر عن تقدير الذات ومفهوم الآخرين والذات المبتكرة وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الشخص، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد أسلوب حياة الشخص وإذا لم تتوافر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فإن الذات المبتكرة تحاول ابتكارها وابتداعها (زهران، 1978، ص65). وقد أشار غنيم (1975) إلى أن مفهوم آدلر عن أسلوب الحياة يمثل نظريته إلى الشخصية الإنسانية من حيث تنظيمها واتساقها وتفردها، وأسلوب الحياة

في نظره هو نتاج ذات داخلية موجهة وقوى خارجية، ويعطي آدلر أهمية كبيرة للذات الداخلية فالحادثة الواحدة قد يستجيب لها شخصان مختلفان استجابتين مختلفتين. فالذات عنده تمثل نظامًا شخصياً وذاتياً يفسر خبرات الإنسان ويعطيها معناها (لندزي، 1971، ص161)، وقد قدمت هورني تقدير الذات الدينامي وهي تعتقد أن الشخص يناضل في الحياة من أجل تحقيق ذاته، وتحدثت عن مفهوم ثلاثي للذات: الذات المثالية كمفهوم رئيس وعامل هام في التوافق النفسي أو الاضطراب النفسي تسعى إلى تحقيق الاكتفاء الذاتي والاستقلال وإذا كانت الذات المثالية غير واقعية لا يمكن تحقيقها يؤدي إلى صراعات داخلية. أما الذات الواقعية فتشير إلى مجموع خبرات وقدرات الفرد وحاجات وأنماط سلوكه وتعرف الذات الحقيقية على أنها القوى الداخلية المركزية التي تميز الفرد، وهي مصدر النمو للطاقة والميول والقدرات والمشاعر .وترى (هورني) أن العصاب ينشأ عن دما يبعد الشخص عن ذاته الحقيقية ويسعى وراء صورة مثالية غير واقعية (زهران، 1978، ص65-66).

ويذكر أن سوليفان Sulliva أكد على أهمية العلاقات الاجتماعية واعتقد أن كلاً من السلوك المقبول أو المنحرف يتشكل نتيجة التفاعلات بين الوالدين خلال عملية التنشئة الاجتماعية في الطفولة، وقد أكد على أهمية دور الآخرين في نمو فكرة الذات، وبذلك فإن تقدير الذات في نظره ليس انبثاق إمكانات متولدة أو ناشئة بقدر ما هو عملية تشكيل خارجي نتيجة الخبرات التي تعرض لها (دسوقي، 1979، ص300).

إن نظرية التحليل النفسي أعطت أهمية كبيرة لمفهوم الـــ (أنا) ودوره المؤثر في الشخصية، فقد ركز فرويد على هذا المفهوم واعتبره جزءاً من أجزاء الشخصية يسيطر على الـــ (هو) ويضبط طاقاته ويوجهها، وقد أكد فرويد على أهمية الغرائز في تحديد السلوك على عكس أصحاب النظريات

الظاهراتية والذين لا يرون فيها أهمية في تحديد سلوك الأفراد، ويتفق يونج إلى حد ما مع ما ذهب إليه فرويد في الاعتقاد بأن الأنا تمتلك القدرة على الاحتفاظ بالتوازن بين الدوافع والضمير وإنها تعمل على تنظيم السلوك، وكذلك أعطى يونج لتقدير الذات أهميته كجهاز مركزي للشخصية وأهميتها في تحديد السلوك، ويختلف آدلر مع يونج في هذا المعنى حيث يرى الأول أن الذي يُفترض أن يحدد السلوك هي الحوافز الاجتماعية.

وقد تعرضت النظرية التحليلية لبعض الانتقادات من أنصار نظريات التحليل النفسي الحديث أمثال آدلر وهورني وسوليفان، حيث أكدوا على أهمية المواقف الاجتماعية والعلاقات المتبادلة مع الآخرين في تطور الذات والتي تعتبر من وجهة نظرهم مكتسبة من البيئة الاجتماعية.

2. النظريات الظاهراتية Phenomenological:

وتركز هذه النظريات في دراستها للشخصية على الخبرة الذاتية للفرد ورؤيته الشخصية للحياة ولنفسه وإدراكاته الخاصة، كما أن أغلب هذه النظريات تؤكد على الكفاح الإيجابي للفرد وميله إلى النمو والى تحقيق ذاته، إضافة إلى اهتمامها بجانب المعرفة التي بواسطتها يعرف الفرد ويفهم العالم من حوله. فالاهتمام بالنواحي المعرفية يتضمن الاهتمام بالعمليات الداخلية أو العقلية، وباختصار فإن هذه النظريات تهتم بخبرة الفرد كما يدركها هو (الشرقاوي، 1983، ص110–111).

ويمثل هذا الاتجاه التنظيري كارول روجرز Rogers، فليب فرنون Vernin، سينج وكومبس Snygg and Combs، وساربين Sarbin.

نظرية الذات عند كارل روجز Rogers:

وتقوم نظرية روجرزعلى النظرة لطبيعة الإنسان تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان هي النزعة إلى تحقيق الذات (مليكه، 1990، ص150).

بدأ تاريخ نظرية الذات لروجرز عندما بدأ الإرشاد النفسي الممركز حول العميل، وتعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي اهتمت بدراسة الذات لارتباطها بطريقة الإرشاد والعلاج غير المباشر (زهران، 1980، ص81). في ضوء هذه النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس هو المجال الطبيعي الموضوعي ولكن المجال الظاهري الذي يدركه الفرد نفسه. ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات ما يلي:

أ. مفهوم الإنسان أو الكائن البشري: وهو الفرد ككل والذي يتميز في ضوء هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته المختلفة، كما أن تحقيق الذات وحفظها هي دافع الإنسان الأساسي (فهمي، 1967، ص117).

ب. مفهوم المجال الظاهري: وهو جميع الخبرات التي يمر بها الفرد.

ج. الذات: وهو مفهوم هذه النظرية ونواتها والمحور الرئيس للخبرة التي تحدد شخصية الفرد، فالطريقة التي يدرك الفرد فيها ذاته هي التي تحدد نوع شخصيته وكيفية إدراكها (مليكه وآخرون، 1959، ص104).

ويرى Rogers روجرز أن الذات لها خصائص عديدة منها: أنها تنمو نتيجة تفاعل الكائن البشري مع البيئة وتنزع الذات إلى الإتساق ويسلك الكائن البشري سلوكات تتسق مع الذات، كما أن الخبرات التي لا تتسق مع الذات تدرك بوصفها تهديدات وقد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعليم (هول وليندزي، 1971، ص613).

ويرى أيضًا أن وظيفة الذات هو العمل على وحدة وتماسك الجوانب المختلفة للشخصية وإكسابها طابعًا متميزًا، كما يقوم تقدير الذات بتنظيم الخبرات التي يكتسبها الفرد في إطار متكامل (يعقوب، 1993، ص154).

وقد وضع Rogers روجرز تسع عشرة قضية موضحًا بها خصائص الذات وعملها وتأثيرها على السلوك والإدراك، ومن أهم هذه القضايا ما يلي:

1. الذات هي ذلك الجزء من المجال الظاهري يأخذ تدريجيًا في التميز عن بقية المجال باعتباره شعور الفرد بوجوده ووظيفته، ويتكون هذا الجزء من المجال من مجموعة إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها (هول ولندزي، 1971، ص618).

2. تتكون بنية الذات من خلال التفاعل المستمر بين الكائن البشري وبين بيئته التي يعيش فيها وخاصة المحيطين بالفرد على اعتبار أنهم مصدر إشباع أو إحباط له (عبد الحميد، 1990، ص547).

3. تتسق معظم طرائق السلوك التي يقوم بها الكائن البشري مع مفهومه لذاته، ويعني ذلك أن افضل طريقة لتعديل السلوك هي البدء بتغيير مفهوم الفرد عن ذاته لتعديل ذلك السلوك (عبد الحميد، 1990، ص548).

4. يتوافر التوافق النفسي عندما يصبح تقدير الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية والعضوية للكائن الحي بأن تصبح متمثلة في مستوى رمزي وعلى علاقة ثابتة ومتسقة مع تقدير الذات، أي أن الكائن الحي قد يرفض بعض الخبرات التي لا تتسق مع الذات بأن تصبح شعورية، كما أن الذات لديها القدرة على اختيار الخبرات التي تتسق مع بنائها (مرسي، 1985، ص63).

ولقد تعرضت نظرية روجرز إلى بعض الانتقادات حول تجاهلها للجانب اللاشعوري واعتمادها على التقارير الذاتية لدراسة بعض جوانب الشخصية، وعلى الرغم من وجود مثل هذا النقد لهذه النظرية إلا انه لا يقلل من قيمتها لأنها ساعدت على توضيح جانب من جوانب الطبيعة الإنسانية كان غامضًا من قبل، فقد أسهم في تنمية القوة الثالثة في علم النفس التي يتزايد تأثيرها بين القوتين السلوكية ودعاة التحليل النفسي، وهذه القوة الثالثة تسمى بعلم النفس الإنساني لأنها تؤكد على الطبيعة الإنسانية الخيرة (عبد الحميد، 1990، ص572).

وقدم فرنون Vernin إطارًا تطوريًا لنظرية الذات وذلك من خلال تحديده مستويات مختلفة للذات، ومن هذه المستويات الذات الاجتماعية التي يعرضها الفرد للآخرين، والذات الخاصة التي يدركها الفرد عادة ويعبر لفظيًا ويشعر بها وهذه يكشفها الفرد عادة للمقربين فقط، والذات العميقة أو المكبوتة التي يتم التوصل إلى صورتها عن طريق التحليل النفسي (زهران، 1980، ص86). ويؤكد فرنون Vernin على أهمية القوى الدافعة الداخلية والحافز لتحقيق الذات الذي يعبر عن نفسه في شكل سعي من أجل تأكيد الذات وتحقيق الذات (زهران، 1977، ص159).

نظرية سينج وكومبس Snygg and Combs:

يرى سينج وكومبس أن السلوك بلا استثناء محدد ووثيق الصلة بالمجال الخاص بالظواهر للكائن البشري الذي يقوم بسلوكه، أي أن الكيفية التي يتصرف بها الشخص ما هي إلا نتيجة إدراكه للموقف وإدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين (الشهري، 1999).

وينقسم المجال الظاهري عند سينج وكومبس إلى قسمين فرعيين:

1. الذات الظاهرية: وتشتمل على أجزاء المجال الظاهري الذي يخبره المرء كجزء أو سمة مميزة لنفسه.

2. تقدير الذات: ويتكون من أجزاء للمجال الظاهري تتميز عن طريق الفرد كخصائص محددة وثابتة لذاته (فهمي، 1967).

وفي ضوء ذلك فإن المجال الظاهري هو الذي يحدد السلوك ومنه تحدد الذات الظاهرية، وفي النهاية يتميز تقدير الذات على أنه الجانب الأكثر تحديدًا للمجال الظاهري وللذات الظاهرية في تحديد الكيفية التي يتصرف بها الفرد. أما (ساربين) فيعتبر الذات بناء معرفيًا يتكون من أفكار الفرد عن مختلف نواحي وجوده، فقد يكِّون الفرد مفاهيم عن جسده (الذات البدنية) وعن أعضاء الحس لديه وبنائه العقلي (الذات المستقبلية) وعن سلوكه الاجتماعي (الذات الاجتماعية)، وتكتسب هذه الذوات التي تعتبر أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي من خلال خبرات الفرد. وتحدث (ساربين) عن هذه الذوات بوصفها ذوات تجريبية، وهو يعتقد أن هذه الذوات مرتبة فالذات البدنية أولاً وفي النهاية الذات الاجتماعية، ويستخدم (ساربين) مصطلحي ذات وأنا بالتبادل (هول ولندزي، 1971، ص604).

وبالاطلاع على النظريات الظاهراتية نجد أنها تؤكد على مسئولية الفرد عن إدراكه لواقعه، فسلوكه واستجاباته للمواقف هي نتيجة لتصوراته وتفسيراته كما يدركها، وعمومًا فإن الذات عند روجرز هي جوهر نظريته عن الشخصية، فالذي يحدد السلوك في نظره هو المجال الظاهري أو عالم الخبرة، فالفرد يكون اكثر توافقًا عندما يتفق سلوكه مع مفهومه عن ذاته وأن المرض النفسي ينشأ عند ما يحدث العكس، والعلاج في مثل هذه الحالة في نظر روجرز هو تعديل مفهوم الفرد عن ذاته. وبذلك تعكس نظرية روجرز الكثير من الجوانب الرئيسة المتعلقة بالمجال الظاهري في دراسة الشخصية كما أنها

تركز على الواقع كما يدركه الفرد وعلى خبراته الذاتية وعلى سعيه نحو تحقيق ذاته كما يخبرها الفرد. ولا تختلف نظرية روجرز عن نظرية سينج وكومبس نحو الذات فقد استخدموا مفهوم المجال الظاهري ودوره في تحديد السلوك، إلا أن هناك اختلافاً بين النظريتين من حيث فهم الشخصية الإنسانية، حيث ركز روجرز على العوامل الاستبطانية في دراسة الشخصية في حين يستبعد سينج وكومبس تلك العوامل في المجال الظاهري للفرد (دويدار، 1992، ص39).

3. النظرية السلوكية:

يعد السلوك المحور الرئيس للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع إلى ظروف البيئة، فتصرفات الفرد سواء أكانت سوية أم شاذة فهي من وجهة نظرهم سلوكات متعلمة، والشخصية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الأنماط المتسقة من السلوك أي أننا لكي نحدد شخصية فرد ما فإن علينا أن نحدد ما يفعله وما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار (الشناوي، 1995، ص53). ويؤكد سكنر نقلاً عن (دافيدوف، 1980، ص604) على دراسة السلوك الإنساني الذي يخضع إلى الملاحظة ويمكن قياسه والتحكم فيه، فهو يرى أن سلوك الفرد محكوم في أي وقت بالكثير من الظروف المستقلة في جوهرها وعلى ذلك يجب ألا يتوقع الناس إدراك الكثير من الإتساق السلوكي من وقت إلى آخر، كما يرى أن علم النفس يجب أ ن يهتم بالسلوك الملاحظ ويهمل ما سواه فلا مجال لدراسة الذات فالذات في رأيه ما هي إلا عبارة عن خيال أو وهم في جوهرها، لأنه يعتبر تقدير الذات في نظره ليس أمرًا أساسيًا في تحليل السلوك.

في حين ترى مارجريت ميد Margert Meed أن الذات للوعي أكثر منها نظامًا من العمليات وأن الذات لا يمكن لها أن تنشأ إلا في ظروف اجتماعية وحيث توجد اتصالات اجتماعية، كما أنه يمكن أن

تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية مثل الذات العائلية والذات المدرسية وذوات أخرى كثيرة (هول ولندزي، 1971، ص607-608) و (ميد) بهذا تؤكد على أن الذات غير موجودة لدى الفرد منذ الولادة ولكنها تظهر من خلال التجربة الإ جتماعية والنشاط الإ جتماعي، فالأفراد يطورون مفاهيم ذاتية بناءً على ما يحدث لهم في مسار حياتهم. أما من حيث وظيفة تقدير الذات فيرى ميد أنها تقوم بوظيفة تنظيمه إذ تنظِّم غيرها من الاستجابات ودور الأفعال في الإنسان نفسه (الشهري، 1999). عمومًا فإن النظرية السلوكية ترى أن سلوك الأفراد متعلم ومكتسب من البيئة ونتيجة لهذا المفهوم فإن السلوكيين يهتمون بدراسة السلوك من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ومن وجهة نظرهم فإنه عند تحديد شخصية فرد ما فإنه يتطلب تحديد ما يقوم به هذا الفرد من سلوك وتصرفات فهم بهذا المعنى يخضعون سلوك الأفراد إلى الملاحظة، كما يقول سكنر الذي يرى ضرورة الاهتمام بالسلوك الملاحظ وإهمال ما سواه فالذات في نظره ليس لها أهمية عند دراسة الشخصية بحكم أنه يصعب ملاحظتها، إلا أن ميد أشار إلى أهمية البيئة الاجتماعية في تطور تقدير الذات وأن الذات تنمو وتظهر من خلال الاتصالات الاجتماعية، ومن هذا المبدأ نجد أن ميد يتفق إلى حد ما مع أصحاب النظريات النفسية الاجتماعية الذين يعطون أهمية للعلاقات الاجتماعية في نمو الذات.

4. نظرية السمات والعوامل:

تقوم هذه النظرية على اكتشاف السمات التي تؤلف بنية الشخصية ثم قياس درجة وجود هذه السمات لدى مختلف الأفراد، بمعنى أن أصحاب هذه النظرية يبحثون عن الملامح البناءة للشخصية ولكنهم يرونها كخصائص للشخص بدلاً من اعتبارها خبرة شعورية (عبد الحميد، 1990، ص616). كما أن

جوهر هذه النظرية يكون عادة في شكل مجموعة من المتغيرات أو العوامل المحددة بدقة والتي يُنْظر إليها على أنها المسئولة عن ذلك الكم الهائل المتشابك من السلوك، ونجد أن أحد الافتراضات الرئيسة لهذ ه النظرية هو أن السلوك الإنساني يمكن ترتيبه وقياسه على تدرجات من السمات أو العوامل المحدودة (الشناوي، 1994، ص182) ومن رواد هذه النظرية. البورت Allport وكاتل Cattel.

نظرية البورت Allport:

يرى البورت أن تقدير الذات مفهوم أساسي في دراسة الشخصية (زهران، 1980) وأن معظم مناقشات البورت للأنا أو الذات تدور حول الجوهر المميز للفرد الذي يحتوي على كل المظاهر المجتمعة لشخصية فرد ما، والتي تعتبر فريدة ومميزة له فتجعل منه فردًا مختلفًا عن بقية الأفراد وتحقق له وحدة ذاتية، وهذا الجوهر المميز يشمل الإحساس الجسمي والتفكير المنطقي والكفاح الجوهري ومفاهيم صورة الذات وامتداد الذات وتقدير الذات (غنيم، 1975، ص667).

وبهذا المعنى يؤكد البورت على أن الذات تؤدي وظيفتها بشكل يشتمل على جوانب الشخصية التي تعمل على الوحدة الداخلية وإعطاء الفرد شخصية متميزة.

الذات عند كاتل Cattel:

أعطى كاتل لتقدير الذات مكانة هامة في نسقه وتحدث عن عاطفة الذات التي تضفي استقرارًا على سمات المصدر، كما تضفي عليها درجة عالية من التنظيم، وعلى ذلك فإن قيام أي سمة مصدرية بعملها سوف يتطلب قدرًا من المشاركة من عاطفة الذات. وقد تحدث عن ثلاثة جوانب للذات هي: عاطفة الذات والتي تعني اهتمام الفرد بذاته المتطورة والذات الواقعية والذات المثالية (عبد الحميد، 1990، ص302-303).

وبذلك يمكن القول إن البورت وكاتل من ضمن المهتمين بالسمات والعوامل وأهميتها في تكوين الشخصية حيث انصب اهتمامهم على السمات المميزة للشخصية، حيث أكد البورت على أن اصطلاح الأنا والنفس يجب استخدامهما على اعتبار أنهما صفات وصفية تدل على الوظائف المناسبة للشخصية، وقد أعطى البورت أهمية لتقدير الذات عند دراسة الشخصية ويتفق البورت وكاتل في أهمية الذات في دراسة الشخصية، حيث أشار الأول إلى عاطفة الذات والذات الواقعية والذات المثالية كتصنيفات للذات، كما يتفق مع البورت في أن السمات هي وحدة بناء الشخصية حيث أعطى كاتل أهمية للتحليل العاملي في دراسة الشخصية.

الخصائص المميزة للأشخاص المحققين لذواتهم:

هناك خصائص منها ما هو عام ومنها ما هو خاص أو وراثي تظهر في الأشخاص المحققين لذواتهم، وهذه الخصائص هي كما ذكرها الحربي (2003):

1. الإدراك السليم للعالم الواقعي: فهم لا تعميهم رغباتهم الشخصية وميالون الى الموضوعية.
2. قبول الذات والآخرين والعالم بوجه عام: لديهم فكرة واضحة عن نواحي القوة والضعف في أنفسهم وفي الآخرين ولكن قبولهم لها حيادي.
3. التلقائية: إنهم يعبرون عن أنفسهم بصراحة وأمانة ولا يخافون من التعبير عن آرائهم وأحكامهم المستقلة.
4. الاهتمام المركَّز بالمشاكل بدلاً من الاهتمام بالذات: فهم بد لاً من انشغالهم بمركزهم الشخصي فهم يركزون على الأشياء التي تحتاج إلى إنجاز في البيئة المحيطة.

5. الحاجة إلى الخصوصية والاستقلال: إن ظروفهم تتطلب تخصيص وقت أكثر مع أنفسهم أكثر مما يستدعي الحال بالنسبة للناس العاديين.
6. الحماس المتجدد لإعطاء الأشياء حقها: يفقد معظم الناس القدرة على استحسان الأشياء البسيطة التي تمر عليهم في الحياة اليومية، ولكن هؤلاء الأشخاص يوفون هذه الأشياء قدرها.
7. إن لديهم خبرات سامية.
8. الميل الاجتماعي: لديهم شعور قوي بضرورة مشاركة الآخرين والانتماء إليهم.
9. العلاقات الشخصية محدودة: يرتبط محققو ذاتهم بصداقات قليلة ولكنها قوية وعميقة وهي في المعتاد مع آخرين ممن يتصفون بتحقيق الذات.
10. الإبداع: يتصفون بالأصالة والإبداع ولا يخافو ن من ارتكاب الأخطاء في المواقف الجديدة.
11. الخلق أو الأسلوب الديمقراطي: يتصفون بالانفتاح الكبير والصراحة الحقة والتلقائية في علاقاتهم مع الآخرين ولا أثر للتفوق في تعاملهم مع الآخرين.

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

قدم المصطفى (1998، ص27) نقلاً عن سميث Smith تفرقة بين مفهوم الذات وتقديرالذات يتضح فيما يلي:

مفهوم الذات، ويشمل آراء الشخص عن نفسه، بينما تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه لنفسه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته، وبالتالي يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض بحيث يشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، وبهذا يكون تقدير الذات هو: "الحكم على صلاحيته معبراً عنها

بوساطة الاتجاه الذي يكنه حول ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر، كما يشير إلى ثلاث نقاط يجب أخذها فى الاعتبار هي:

1. يركز التعريف على تقدير الذات عامة في المواقف الثابتة والدائمة على تقديرها في المواقف النوعية أو الطارئة، ولكن تعالج كل منها مستوى الفرد لذاته ويختلفان في عمومية وثبات المفهوم والظروف التي يتكون خلالها.
2. يختلف تقدير الذات تبعاً للخبرات المختلفة التي يمر بها الفرد فقد يعتبر نفسه جيد جداً كتلميذ ولكنه ضعيف كموسيقي، فالتقدير الكلى للفرد هو مجموع تلك المجالات طبقا لأهميتها لذاته.
3. يختبر الفرد أداءه وقدرته واتجاهاته طبقا لمعاييره وقيمه فيصل في النهاية إلى قرار، إما يحمل اتجاهات سالبة أو موجبة نحو ذاته.

الاكتئاب:

بما أن الاكتئاب أحد فئات الاضطرابات الوجدانية التى تُعتبر بدورها أكثر الأمراض النفسية انتشاراً وشيوعاً كما ذكر سابقاً، يرى عكاشة (1998، ص352) أنه على ما يبدو فإن الأمراض الوجدانية تنتشر بين أفراد المجتمع بنسبة تتراوح ما بين 5-6% بغض النظر عن مستوى التحضر أو الجهة الجغرافية. وقد دلت إحصائيات هيئة الصحة العالمية فى عام 1988 على أن نسبة الاكتئاب فى العالم تصل إلى 5%. إلا أنه يجب التمييز بين أعراض الاكتئاب والتى تعتبر أكثر انتشاراً، وبين اضطراب الاكتئاب، حيث لا تشكل الأعراض مرضاً، ولكن تُعتبر هذه الأعراض تفاعلاً للظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، إلا أن إهمالها قد يحولها إلى اضطرابات اكتئابية مزمنة.

ويرى برندان برادلى Brandin Bradley أن الاكتئاب يُعد إحدى الحالات النفسية الأكثر شيوعاً، ويفترض أن معدلات تتراوح بين 2.2 إلى 3.5 % لاضطراب الاكتئاب الرئيس بوصفه أحد فئات الاضطرابات الوجدانية، ويُعد الاكتئاب الذى لا يستوفى الشروط الكاملة للدليل التشخيصى والإحصائى الثالث المعدل DSM-III-R أكثر شيوعاً، ويُقدر أن ما بين 9% و20% من مجموع السكان يعانون فى وقت أو آخر على امتداد أعمارهم من أعراض جوهرية للاكتئاب، وقد قدرت الدراسات السابقة كما في دراسة زكرمان (Zuckerman, 1999) أن النساء اللاتى يعانين من أعراض إكلينيكية للاكتئاب أميل لأن يكن ضعف عدد الرجال (فرج، 2000، ص127).

وفى مسح تم فى الولايات المتحدة الأمريكية ظهر أن واحداً من كل خمسة أفراد (حوالى 19%) من المرجح أن يعانى من اضطراب فى الوجدان خلال حياته، وأن حوالى واحدٍ من كل

عشرة أفراد يعانى بالفعل من اضطراب الوجدان فى الوقت الحالى (Zuckerman, 1999, P.159).

ويُعد الاكتئاب الرئيس أكثر أنماط الاضطرابات الوجدانية انتشاراً، حيث تصل نسبة انتشاره إلى 17%. ويذكر نجرو (Negrao, 1997, in Zuckerman, 1999, P.159) بعض المعلومات من دراسة شملت عشرة بلدان باستخدام محك الدليل التشخيصى الإحصائى الثالث DSM-III؛ ومن هذه المعلومات اتضح أن مدى شيوع الاضطرابات الوجدانية فى هذه البلدان قد تراوح ما بين 1.5% فى تايوان إلى 19% فى بيروت، كما وجدت أيضاً نسب مرتفعة فى باريس وفلورينسا ونيوزيلاند. وفى دراسة قام بها ديفسون ونيل (Davison & Neal, 1998, P.227) وُجد أن مستويات شيوع نوبات الاكتئاب الرئيس فى خمس عشرة دولة تصل فى المتوسط إلى 7.1% للرجال و 12.5% للنساء. علاوة على ذلك فإن الدراسات تقترح أن زيادة حدوث الاكتئاب الأحادي لدى النساء مقارنة بالرجال لا يمكن إرجاعها إلى الظروف الاجتماعية المحلية للمرأة، بل فى الحقيقة فإن ثلاث دول غربية وهي: إنجلترا وفرنسا ونيوزيلاند تُعد من بين الدول التى يوجد فيها نسبة عالية من الاكتئاب فى النساء، على أن الاكتئاب الرئيس يُعتبر أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بنسبة انتشار مقدارها 17%، وأنه يوجد لدى النساء ضعف وجوده لدى الرجال، كما أنه أكثر حدوثاً لدى أفراد المجتمع من المستوى الاجتماعي الاقتصادي المنخفض، ويوجد بدرجة أكبر لدى الراشدين الصغار (Ibid, P.230).

وفي مصر، وجد عكاشة (1998، ص352) أن نسبة الأمراض الوجدانية فى مصر تصل إلى 24.5% من جملة الاضطرابات العقلية، ومن هذه النسبة فإن حوالى 19.7% من المرضى يعانون

الاكتئاب التفاعلي.

وعلى الرغم من أن أغلب النظريات النفسية قد عرضت تفسيراتها لظاهرة الاكتئاب ثم اقترحت أساليب وإجراءات للتعامل مع أعراضه للتخفيف من حدتها، إلا أن المدخل المعرفى – السلوكى يُعتبر من أكثر المداخل شعبية وقبولاً بين العاملين فى المجال فى الوقت الحالى. ومن بين المداخل الأولى التى حاولت دمج نظرية التدعيم (نظرية سلوكية) – reinforcement theory بالنظرية المعرفية cognitive theory هو مدخل روتر (التوقع–التدعيم) (Levis, 1982, P.49-51)، والذى رأى أن إمكانية حدوث السلوك فى موقف ما في علاقته بالتدعيم هو وظيفة لتوقع حدوث التدعيم بعد السلوك فى الموقف المحدد وقيمة التدعيم فى هذا الموقف. ففى موقف معين، على الرغم من أن الفرد يكون شغوفاً وتواقاً لتحقيق هدف مُتاح، ربما يعتقد بأنه لا يوجد سلوك فى مخزونه أو فى جعبته سوف يسمح له بأن يكـــون مؤثراً فى تأمين الهدف. وفى هذا الموقف المحدد، ربما يوصف الشخص بأنه يتوقع عدم وجود اعتمادية بين أى جهد من جانبه وبين النتائج النهائية فى الموقف. ففي نظرية روتر فى التعلم الاجتماعى، يُعتبر مفهوم الضبط توقعاً معمماً يعمل خلال عدد كبير من المواقف والتى تتصل بما إذا كان الفرد يمتلك أو يفتقد قوة على ما يحدث له (Lefcourt, 1966, P.207)

وأحد النماذج المعرفية فى تفسير الاكتئاب يذهب إلى أن المكتئبين يميلون إلى إدراك الوقائع من حولهم على أنها لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها كما ذكر بيناسي، وسويني، دوفور (Benassi, Sweeny & Dufour, 1988, P.357) وكقياس شائع لنموذج عدم الضبط يأتي من دراسات قامت بتقييم العلاقة بين توجه الضبط والاكتئاب. ومثال ذلك فإن بيناسي وسويني ودوفور (Benassi,

(Sweeny & Dufour, 1988, P.362) يقررون أن الاكتئاب قد ارتبط بالتوقعات المعممة لنقص الضبط لدى الفرد فى العديد من الدراسات التى وجدت أن الضبط الخارجى على مقياس روتر للضبط I-E قد ارتبط بالاكتئاب، وأن هناك علاقـــة ثابتة بين توجه الضبط الخارجى ومستوى الاكتئاب، فإن المكتئبين أظهروا توجهاً عاماً لرؤية النتائج على أنها بعيدة عن ضبطهم الشخصي، فهم يعتقدون أن لديهم القليل من الضبط على عناصـــر بيئتهـــم مقارنـــة بغـــير المكتئبين (Weber, 1996, P.2638). ويـــرى بعض الباحثين أن العلاقة بين الاكتئاب والضبط الخارجي، أي إدراك الفرد للأحداث الإيجابية و/ أو السلبية بوصفها غير مرتبطة بسلوكاته، وبالتالي فهي بعيدة عن تحكمه الشخصي، تأتي من أعمال بيناسي وسويني ودوفور (Benassi, Sweeny & Dufour, 1988) والذين ابتدعوا مصطلح تعلم العجز learned helplessness، ليشيروا إلى إدراك الفرد الاستقلال بين سلوكه والتدعيم. ويرى مولينيرى وكاهان (Molinari and Khanna, 1991, P.315) أنه من الصعب من الناحية التنظيرية التفرقة بين مفهوم تعلم العجز ومفهوم الضبط الخارجى والذى يتصف أصحابه بـــ : الشك فى دوافع الآخرين، عدم الرضا، انخفاض قوة الأنا، الانشغال بالعيوب الجسدية، عدم الإحساس بالأمن والطمأنينة، والدفاعية، كما أنهم يكونون مكفوفين.

والواقع، فإن الباحثين أمثال مولينيرى وكاهان وغيرهم، قد تبنوا فكرة ستوتلاند (Stotland, 1969, in Prociuk, Breen, & Lussier, 1976, P.299) والذي رأى أن اليأس يعتبر نظام للتوقعات السالبة عن الذات وعن المستقبل من جانب الفرد. ولهذا السبب، طُرحت تصورات تذهب إلى اعتبار الاكتئاب كنوع من تعلم اليأس (Leggett and Archer, 1979, P.837) بمعنى أن الاكتئاب ينتج عن إدراك الفرد عدم الاعتماد بين استجاباته الشخصية وقيمة الناتج أو العائد، أن

الفرد وقد أدرك عجزه، يظهر سلوكه – أو نقص سلوكه – بما يعرف بالاكتئاب، وبذلك فإن نظرية تعلم العجز فى الاكتئاب تعزو بوضوح إدراكات الفرد إلى الضبط فى قلب خبرة الاكتئاب (Leggett and Archer, 1979, P.837).

وقد أجريت العديد من الدراسات التى حاولت التأكد من ارتباط مفهومي الاكتئاب وتقدير الذات فى الثقافات الغربية وقد نجحت العديد منها فى التحقق مـــن هذه العلاقة، وبناء على ذلك قرر الكثير من العاملين فى المجال وعلى رأسهم روتر (Rosenber and Lopreet, 1977, P.76) أن تغيير التوقع يعتبر وظيفة وهدفاً رئيساً للعلاج، ومع التركيز على الدور النشط نسبياً للتفسيرات فيما يتعلق بدور المعالج، فإن التفسيرات تخدم غرض تغيير توقعات سلوكية محددة أو مجموعة من السلوكات وتغيير قيمة التدعيمات أو الحاجات وذلك بتغيير التوقعات للتدعيمات اللاحقة، وبذلك لا يصبح الغرض من العلاج النفسى هو حل مشاكل المريض، ولكنه بالأحرى العمل على زيادة قدرته على حل مشاكله بنفسه، من منطلق أن تدعيم التوقع بأن المشكلات قابلة للحل بالنظر إلى حلول بديلة.

ولم يكن مصدر اهتمام الدارسين فى الثقافات غير الغربية هو الدعوة المتكررة من القلة القليلة منهم التي تنادي بإنكار كل ما هو غربي من التراث النفسي، وابتداع بدلاً من ذلك وتأسيس علم نفس قومى يناسب هذه الثقافات، تلك الدعوة التى مرت عليها عشرات السنين دون أن يقترح هؤلاء البديل عما يعترضون عليه، لم تكن هذه الدعوة هى مصدر اهتمام العاملين فى المجال فى الثقافات غير الغربية بمدى إمكانية استخدام وتطويع مفهوم تقدير الذات كأحد تفسيرات الأعراض الاكتئابية، إنما كان مصدر اهتمامهم مجموعة من الآراء العلمية القوية فى الثقافات الغربية ذاتها، بدءاً بروتر نفسه فى أول بحث عن المفهوم (Rotter, 1966) وحتى أيامنا هذه.

مفهوم وتعريف الاكتئاب:

يشير مفهوم الاكتئاب إلى أكثر من جانب، فهو مرض له أساس بيولوجي يتأثر غالبا بعوامل عدة كالإرهاق النفسي والفكري والاجتماعي، وعوامل كالوراثة والتوتر والتغيرات في وظيفة الجسم والدماغ وغير ذلك، مما يصعب تعريفه أو التعرف إليه حيث عوارضه قد تتداخل مع عوارض أمراض أخرى، أو قد تعزى إلى الحزن أو التعب الشديد أو إلى مشكلات النوم أو التقدم في العمر أو العمل المفرط (الشربيني، 2001). ورغم صعوبة تعريفه فقد حاول الفلاسفة والعلماء تعريف الاكتئاب فعرفه بيناسي وآخرون (Benassi, Sweeny & Dufour, 1988, P.361) بأنه "مظهر للشعور بالعجز حيال تحقيق الأهداف، عندما تكون تبعية اليأس منسوبة إلى علل شخصية وفي هذا السياق فإن الأمـــل يكون مفهوماً كوظيفة لإدراك مدى احتمال حدوث النجاح في صلته بتحقيق الهدف". ويضيف غريب (2003) بأن الضعف الناتج عن العجز المتعلم لا يعتمد فقط على توقع عدم القدرة على التحكم في المثيرات المكروهة وغير المضبوطة، إنما يعتمد أيضاً على المسببات التي تجعل الفرد يفسر فشله الذي حدث بالفعل.

ويعرف طه (2005، ص34) اضطراب الاكتئاب بوصفه "مرضاً نفسياً يتصف بشعور عميق ودائم بالحزن أو اليأس و/أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي كانت يوماً ما مصدرا للبهجة، ويترافق ذلك مع اضطراب في النوم، واضطراب في الشهية إلى الطعام، واضطراب في العمليات الذهنية". أما بيك (Beck, 1976, P.84) فيقول: إن اضطراب الاكتئاب "ما هو إلا استجابة لا تكيفية مبالغ فيها، وتتم بوصفها نتيجة منطقية لمجموع التصورات أو الإدراكات السلبية للذات، أو للموقف الخارجي، أو للمستقبل، أو للعناصر الثلاثة مجتمعة".

ويذكر زهران (1977، ص429) بأن الاكتئاب هو "حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة، وتعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه".

أما فتحي (2001، ص47) فيعرف الاكتئاب من خلال أعراضه "بأنه صعوبة في التفكير، واكتئاب يصيب النفس، وكساد في القوى الحيوية والحركية، وهبوط في النشاط الوظيفي، وقد يكون له أعراض أخرى كتوهم المرض، وأوهام اتهام الذات، وتوهم الاضطهاد، والهلوسة، والاستثارة".

والملاحظ من التعريفات السابقة أنها تعتمد في تعريف الاكتئاب على وصفه بمجموعة من الأعراض المرضية التي يمكن التعرف إليه من خلالها كاشتراكها في المزاج السيئ، والضعف الحركي والنفسي والمعرفي.

أسباب الاكتئاب:

يعزو الشربيني (2001) أسباب الاكتئاب إلى عدة عوامل كما يلي:

- الوراثة والتي تعد سبباً من أسباب الاصابة بالمرض ولايعرف إلى حد الآن الأسلوب الدقيق لنقل المورثة المسؤولة عن الكآبة ويعتقد أنها قد تنتقل بوساطة مورثات جسمية مهيمنة أو مورثات جنسية محمولة على الكروموسوم X.

- الخلل في توازن الناقلات العصبية Neurotransmitters المسؤولة عن تنظيم الأيعازات العصبية في خلايا الدماغ، ومن أهم الناقلات العصبية التي إن نقصت فستؤدي إلى ظهور أعراض وعلامات الكآبة هي مادة السيروتونين حيث تعتبر الأدوية التي تسهم في رفع نسبة مادة السيروتونين من أكثر الأدوية انتشارا في العالم حاليا لعلاج الكآبة.

- عوامل توتر خارجية ومن أهمها فقدان شخص عزيز، وفقدان مستوى اجتماعي أو اقتصادي معين، والشعور بالذنب نتيجة للإحساس بخرق ضوابط اجتماعية أو دينية، والانفصال من علاقة عاطفية، والقيام بوظيفة معينة تكون إما تحت أو فوق قدرات الشخص، والعيش مع شخص كئيب آخر. ولا تؤدي هذه العوامل الخارجية في جميع الأحيان إلى الأصابة بما يسمى نوبة الأكتئاب الكبرى وإنما تؤثر فقط على الأشخاص الذين يملكون عاملي الوراثة والخلل في توازن الناقلات العصبية.

- الكحول وبعض الأدوية إذ يعد تناول المشروبات الروحية عاملا مهما في الكآبة، ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الإنسان هو اللجوء إلى المشروبات الكحولية للتخلص من الحزن، إذ تساعد الكحول بصورة أولية في الوصول إلى نوع من حالة الأبتهاج إلا أن سلسلة من العمليات الكيمياوية بعد ساعات من تناول الكحول تحدث في الكبد وتؤدي إلى تكوين مواد تسبب الكآبة.

- فترة ما بعد الولادة في الأمهات نتيجة للاضطرابات التي تحصل لمستويات الهرمونات في جسم الحامل بعد الولادة، وتصاب عادة 10% من النساء باعراض الكآبة في هذه الفترة.

- أمراض وعاهات جسمية تؤدي إلى الكآبة إما نتيجة للطبيعة المزمنة للمرض، أو الطبيعة الحرجة للمرض، أو نتيجة لاستعمال أدوية معينة في العلاج تؤدي بصورة غير مباشرة إلى ظهور أعراض الكآبة.

الدراسات السابقة:

يعرض في هذا الجزء الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت كلاً من تقدير الذات والاكتئاب، وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات:

أولاً: الدراسات العربية

دراسة صادق (2001) بعنوان: "**مفهوم الذات فى مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكتئاب دراسة مقارنة بين مصر والامارت العربية المتحدة**".

هدفت الدراسة إلى إعداد مقارنة بين المراهقين في كل من مصر والإمارات العربية المتحدة، من حيث علاقة مفهوم الذات بالاكتئاب لدى عينة الدراسة، وقد شملت العينة (904) من طلاب المرحلة الإعدادية، (483) مصرياً (243 إناثا، 240 ذكورا)، (421) إماراتياً، (208 إناث، 213 ذكورا). واستخدم الباحث مقياس الاكتئاب (د) للصغار إعداد ماريا كوفاكس، ومقياس مفهوم الذات إعداد بايرز – وهاريس. وأوضحت النتائج وجود ارتباط دال بين مفهوم الذات والاكتئاب لدى العينة الكلية (ر=−0.69)، والمراهقين المصريين (ر=−0.57)، والمراهقات المصريات (ر=−0.67)، و الإماراتيين المراهقين (ر= −0.77) والمراهقات (ر= −0.70) و جميعها دالة عند 0.0001. ومفهوم الذات ينبئ بالاكتئاب لدى كل مجموعات البحث. وكان الذكور المصريون أعلى في مفهوم الذات من الإناث المصريات (ت=5.24 دالة عند 0.0001) ولكن لم يوجد اختلاف فى مفهوم الذات بين الذكور من الامارات ومصر، كما كانت الإناث من الاماراتيات أعلى من الاناث المصريات فى مفهوم الذات (ت=4.96 دالة عند 0.001)، ولم تظهر نتائج الدراسة فروقاً فى مفهوم الذات تعزى الى متغير الجنس فى الإمارات، كما أوضحت نتائج الراسة وجود تفاعل بين متغير الجنس

والاكتئاب فالإناث أعلى من الذكور (ف=21.50 دالة عند 0.0001) كما وجد تفاعل بين الجنس ومفهوم الذات (ف=16.5 دالة عند 0.0001)، والدولة ومفهوم الذات (ف=18.54 دالة عند 0.0001)، وبين الدولة والجنس (ف=7.77 دالة عند 0.005).

ومن الدراسات في هذا المجال دراسة فتحي (2001) بعنوان: "**طبيعة اكتئاب المراهقة في دولة الامارات العربية المتحدة**". تناولت هذه الدراسة طبيعة اكتئاب المراهقة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وكان التركيز على مدى تكرار ومكونات والفروق في الاكتئاب التي ترجع إلى العمر والجنس لدى مجموعة من المراهقين العاديين. تكونت عينة الدراسة من 435 من المراهقين الإماراتيين (223 إناث و212 ذكور). وأظهرت نتائج الدراسة أن الاكتئاب قد ظهر عند مستويات منخفضة نسبيا في العينة المدروسة. ولم تظهر فروق في الاكتئاب ترجع إلى العمر، إلا أنه ظهرت فروق واضحة في الاكتئاب ترجع إلى الجنس بأن كانت الإناث المراهقات أكثر اكتئابا من الذكور المراهقين. وأخيراً أظهرت نتائج الدراسة أن أهم مكونات الاكتئاب في العينة المدروسة هي: فقدان الاستمتاع العام، التردد والحيرة، اليأس، الوحدة، انخفاض في العمل المدرسي، التقليل من قيمة الذات، اضطرابات في النوم، انشغالات تشاؤمية وفقدان الاستمتاع بالمدرسة.

أما دراسة غريب (2003) بعنوان: "**دراسة تحليلية للعلاقة بين الاكتئاب وتوكيد الذات لدى عينة مصرية**". حيث هدفت الدراسة إلى توضيح فكرة ان التدريب على السلوك التوكيدي Assertion Training يعتبر أحد المداخل المبسطة في التعامل مع الاكتئاب والذي يجنب المكتئبين اللجوء الى العلاج بالعقاقير بما يحمله من أخطار الأعراض الجانبية الخطيرة. ويقوم اسلوب التدريب على

السلوك التوكيدي على افتراض أن أحد أنواع الاكتئاب يرجع أساسا الى وجود حالات القلق التى يتعرض لها الفرد في المواقف الاجتماعية مما يؤدي الي افتقاره القدرة على ضبط هذه المواقف. وتضمنت مجموعة المفحوصين مجموعتين منفصلتين، اقتصرت المجموعة الاولى وعدد أفردها 600 مفحوص (260 ذكور و 340 اناث) على طلاب وطالبات الجامعة من عدة جامعات مصرية. وتضمنت مجموعة المفحوصين الثانية 900 مفحوص (450 ذكور و 450 اناث) من طلاب وطالبات الثانوي وطلاب وطالبات الجامعة والعاملين والعاملات بالمصالح المهنية. وقد استخدم فى البحث آداتين: مقياس الاكتئاب (د) الاول المعدل BDI-1A المختصر و مقياس توكيد الذات. وأظهرت النتائج بالنسبة لمجموعة المفحوصين الاولى (ن = 600) وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الاكتئاب وتوكيد الذات سواء لدى الذكور أو لدى الإناث أو لدى الجنسين معا. وبالنسبة لمجموعة المفحوصين الثانية (ن = 900) وجدت علاقة سالبة دالة إحصائيا بين الاكتئاب وتوكيد الذات لدى: طلاب الجامعة، طلاب الثانوي، طالبات الجامعة وطالبات الثانوي، العاملين الذكور والعاملات الاناث. واكدت نتائج البحث في جملتها أن أهمية الدور الذي يمكن أن يلعبه نقص مهارات توكيد الذات لدى الفرد في زيادة استهدافه للاكتئاب للطلاب والطالبات قاصر على الإناث فقط وليس على الذكور.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

وفي دراسة بوروفي (Borovay, 1977) هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقات بين الاكتئاب وتوكيد الذات ومركز الضبط لدى طالبات الجامعة، إذ قامت الباحثة بالتحقق من الفرض الذى يذهب إلى وجود علاقة سالبة بين الاكتئاب وتوكيد الذات باستخدام عينة من الأسوياء، وتكونت عينة الدراسة

من 43 طالبة جامعية، وتم تطبيق المقاييس الآتية عليهن: مقياس الاكتئاب من مقياس الشخصية المتعدد الأوجه MMPI، مقياس روتر Rotter لمركز الضبط، مقياسان لتوكيد الذات وهما: مقياس حل الصراع The Conflict Resolution Inventory، ومقياس تقييم سلوك لعب الأدوار The Behavior Role Playing Assessment. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات اللاتى كن أقل توكيداً، أظهرن مستوى أعلى من الاكتئاب عندما تم قياس توكيد الذات بوساطة مقياس تقييم سلوك لعب الأدوار. ولقد اقترحت الباحثة استخدام أسلوب التدريب على السلوك التوكيدى فى التعامل مع المكتئبات من الطالبات.

ومن الدراسات دراسة لووينسون وشافر (Lewinsohn & Shaffer, 1980) والتي هدفت إلى توضيح طبيعة العلاقة السالبة بين الاكتئاب وتوكيد الذات، كما هدفت إلى معرفة ما إذا كان مستوى سلوك الفرد التوكيدى يمكن أن ينبئ بطريقة صادقة عن حالته المزاجية اللاحقة، أو إذا كانت حالته المزاجية يمكن أن تنبئ بمستوى سلوكه التوكيدى اللاحق. وتكونت عينة الدراسة من 12 فردا مكتئباً، تتراوح شدة اكتئابهم ما بين معتدل إلى شديد. ولقد استخدمت الأدوات التالية فى الدراسة: مقياس الاكتئاب (د) لمقياس الشخصية المتعدد الأوجه MMPI، قائمة جرنكر للمشاعر والاهتمامات Grinker Feelings & Concerns، ومقياس بك للاكتئاب BDI، ومقياس سلوكى لتوكيد الذات. ولقد تلقى أفراد العينة تدريب على السلوك التوكيدى لمدة خمسة أسابيع خلالها كان يتم قياس كل من مستوى الاكتئاب، وما يصدر من سلوك توكيدى من أفراد الدراسة. ولقد تم حساب معامل الارتباط بين تقديرات الاكتئاب وتقديرات توكيد الذات يوميا خلال فترة العلاج ولكل فرد على حدة، ثم تم حساب متوسط معاملات الارتباط. ولقد أوضحت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط مقداره 0.05،

بين الاكتئاب وتوكيد الذات، وهو معامل دال عند مستوى 0.05 كما أشارت النتائج إلى أنه فى الأيام التى كان السلوك التوكيدى للفرد أكثر حدوثاً، كان الاكتئاب أقل ظهوراً.

أما دراسة سانشز ولوينسوهن (Sanchez and Lewinsohn, 1980) فقد هدفت إلى توضيح طبيعة العلاقة السالبة بين الاكتئاب وتقدير الذات، وأيضاً لمعرفة ما إذا كان مستوى سلوك الفرد يمكن أن ينبئ بطريقة صادقة عن حالته المزاجية اللاحقة، أو إذا كانت حالته المزاجية يمكن أن تتبئ بمستوى سلوكه اللاحق. تكونت عينة الدراسة من 12 فردا مكتئباً ، تتراوح شدة اكتئابهم ما بين معتدل إلى شديد، ولقد استخدمت الأدوات التالية فى الدراسة: مقياس الاكتئاب (د) لمقياس الشخصية المتعدد الأوجه MMPI، قائمة جرنكر للمشاعر والاهتمامات Grinker Feelings & Concerns، ومقياس بك للاكتئاب BDI، ومقياس سلوكي لتوكيد الذات. ولقد تلقى أفراد العينة تدريباً على السلوك التوكيدي لمدة خمسة أسابيع خلالها كان يتم قياس كل من مستوى الاكتئاب، وما يصدر من سلوك من أفراد الدراسة. ولقد تم حساب معامل الارتباط بين تقديرات الاكتئاب وتقديرات الذات يومياً خلال فترة العلاج ولكل فرد على حدة، ثم تم حساب متوسط معاملات الارتباط. ولقد أوضحت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط مقداره 0.05 بين الاكتئاب وتقدير الذات، ويعلق الباحثان على نتائج بحثهما بأنها تقترح أن معدل صدور السلوك ربما يكون أكثر قدرة على التنبؤ بالاكتئاب فيما بعد، وذلك أكثر من أن يكون ظهور الاكتئاب ذا قدرة على التنبؤ بمعدل صدور السلوك التوكيدي فيما بعد. ورأى الباحثان أيضاً أن نتائج دراستهما تقترح بأن التدخلات العلاجية التى تسهم فى زيادة معدلات صدور السلوك التوكيدي، ربما تكون مفيدة فى علاج الاكتئاب.

أما دراسة لي وباجوين (Lea & Paquin, 1981) كان هدف الدراسة الرئيسى هو التحقق من العلاقة العكسية بين الاكتئاب وتوكيد الذات وذلك باستخدام عينات سوية وإكلينيكية. حيث تكونت عينة الدراسة من 62 فرداً في مجموعتين، المجموعة الأولى تضم 26 فرداً (11 ذكور، 15 إناث) كانوا من الحالات التى تتردد على العيادة الخارجية للمستشفى بمتوسط سن مقداره 35 عاما، وكان الــ 36 فردا الباقين (11 ذكور، 25 إناث) طلاباً فى أحد فصول علم النفس الذين وافقوا على التطوع فى التجربة، بمتوسط سن مقداره 34 عاما، وقد استخدمت أربع أدوات فى الدراسة وتم تطبيقها على جميع المفحوصين وهى: مقياس "بك" الصورة الكاملة للاكتئاب BDI، مقياس الاكتئاب من مقياس الشخصية الفارق، مقياس راث Rathus لتوكيد الذات، ثم مقياس وولب ولازاروس لتوكيد الذات WLAI، بالإضافة إلى ذلك تم جمع بعض البيانات العامة عن المفحوصين مثل السن، الجنس، الحالة الزواجية، المستوى التعليمى، الحالة المهنية، الدخل العائلى. وأظهرت نتائج الدراسة أن كل معاملات الارتباط بين الاكتئاب وتوكيد الذات لكل أفراد الدراسة كانت سلبية واضحة عند مستوى دلالة يتراوح ما بين 05، ، 0.01 وكان معنى هذا أن الأفراد الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقاييس توكيد الذات، قد حصلوا على درجات منخفضة على مقاييس الاكتئاب.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميزت هذه الدراسة عن مثيلاتها بنقطة جوهرية واحدة كونها تناولت متغيري تقدير الذات والاكتئاب على طلبة المرحلة الثانوية داخل الخط الأخضر في الأراضي الفلسطينية، وهو ما لم تتعرض له أي من الدراسات السابقة في هذا الشأن.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وعينتها، ووصفاً لأدوات الدراسة ومتغيراتها والإجراءات المتبعة في تنفيذها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

منهج الدراسة:

بما أن هدف الدراسة الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، وعليه فإن المنهجية التي اتبعتها الدراسة هي المنهجية الوصفية التحليلية.

مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في قضاء مدينة الناصرة البالغ عددهم 4000 طالبٍ وطالبة، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2010/2009.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية عنقودية من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس قضاء الناصرة من الذكور والإناث بواقع 5% من المجتمع أي ما مجموعه 200 طالبٍ وطالبة، وكان اختيار العينة بأن تم اختيار المدارس التي طبقت فيها أدوات الدراسة اختياراً عشوائياً، ومن هذه المدارس اختيرت الشعب الصفية اختياراً عشوائياً أيضاً أي كانت وحدة الاختيار في هذه الدراسة الشعبية الصفية. وقام الباحث بتوزيع الاستبانات على عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء مدينة الناصرة بواقع 175 استبانة، وكانت أداة الدراسة مقياس تقدير الذات والمكون من (35) فقرة، ومقياس الاكتئاب المكون من (30) فقرة، وبعد جمع الاستبانات بلغ المسترجع منها 150

استبانة شكل مجيبوها العينة النهائية، وذلك بعد أن تم استبعاد الاستبانات غير المكتملة الإجابة، فكان عدد الطلاب (72) طالباً وعدد الطالبات (78) طالبة.

وصف الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة

جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكور	72	٪ 48.0
إناث	78	٪ 52.0
المجموع	150	٪ 100

تشير النتائج في الجدول أعلاه أن نسبة أفراد عينة الدراسة من الإناث كانت الأعلى حيث بلغت (52٪)، فيما بلغت نسبة الذكور (48٪) من إجمالي أفراد العينة.

جدول رقم (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة
الأول الثانوي	63	٪42.0
الثاني الثانوي	43	٪28.7
الثالث الثانوي	44	٪29.3
المجموع	150	٪100

تشير النتائج في الجدول أعلاه أن نسبة أفراد عينة الدراسة من مستوى (الأول الثانوي) شكلت أعلى نسبة بلغت (42٪) من إجمالي أفراد العينة.تلتها نسبة أفراد عينة الدراسة من مستوى (الثالث الثانوي) حيث بلغت (29.3٪)، ثم نسبة أفراد عينة الدراسة من مستوى (الثاني الثانوي) حيث بلغت (28.7٪) من إجمالي عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة.

جدول رقم (3)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مستوى التحصيل الدراسي

مستوى التحصيل	التكرار	النسبة
ضعيف	7	٪4.7
مقبول	22	٪14.7
جيد	38	٪25.3
جيد جداً	42	٪28.0
ممتاز	41	٪27.3
المجموع	150	٪100

تشير النتائج في الجدول أعلاه أن نسبة أفراد عينة الدراسة من الطلبة الذين لديهم مستوى تحصيل دراسي (جيد جدا) شكلت أعلى نسبة حيث بلغت (28.0٪) من إجمالي أفراد العينة، تلتها نسبة أفراد عينة الدراسة من مستوى (ممتاز) حيث بلغت (27.3٪)، ثم نسبة أفراد عينة الدراسة من مستوى (جيد) حيث بلغت (25.3٪)، ثم نسبة أفراد عينة الدراسة من مستوى (مقبول) حيث بلغت (14.7٪)، وأخيرا نسبة أفراد عينة الدراســـة من مستوى (ضعيف) والتي شكلت (4.7٪) من إجمالي عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة.

أدوات الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة أداتين هما:

1. مقياس تقدير الذات.

2. مقياس الاكتئاب.

وقد تم إعداد أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت كل من تقدير الذات والاكتئاب، وتمت صياغة فقراتهما على شكل استبانة وأمام كل منها تدريج خماسي، وكان عدد فقرات مقياس تقدير الذات بصورته الأولية (40) فقرة، وعدد فقرات مقياس الاكتئاب تكون بصورته الأولية من (35) فقرة، وفيما يتعلق بمقياس تقدير الذات فقد اعتمد الباحث على مقياس موريس روزنبيرج (Morris Rosenberg, 1975)، والنسخة المترجمة منه إلى العربية من إعداد كاشف زايد (2004). أما فيما يتعلق بمقياس الاكتئاب فقد تم الاستناد على مقياس بيك وستير وبراون (Beck; Stere & Brown, 1996) والنسخة المترجمة منه إلى اللغة العربية من إعداد غريب عبد الفتاح (2003) والذي قام بتطبيقه على البيئة المصرية.

صدق الأداة:

للتأكد من صدق أدوات الدراسة قام الباحث بوزيعهما الأداة بصورتهما الأولية على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية في تخصص علم النفس من ذوي الخبرة والكفاءة في مجال الدراسة للتحقق من صدقهما، وذلك عبر التأكد من وضوح وسلامة صياغة الفقرات وصلاحيتها لقياس ما صممت لقياسه، وإجراء أية تعديلات أو حذف أو إضافة، وبعد اجراء

التعديلات أصبحت أداة الدراسة التي تقيس تقير الذات مكونة من (35) فقرة، ومقياس الاكتئاب مكون من (30) فقرة.

ثبات الأداة:

تم التأكد من ثبات أداتي الدراسة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-re-test) وذلك عبر تطبيقهما على عينة خارج عينة الدراسة بفارق زمني مدته أسبوعان، وبعد ذلك تم احتساب معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون. حيث قام الباحث بالتحقق من ثبات أدوات الدراسة الخاصة بمقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب باستخدام معادلة كرونباخ (الفا) للاتساق الداخلي، من خلال تطبيق الأداة على (50) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة، ثم التأكد من الاتساق الداخلي لفقرات الأداتين باستخدام معادلة كرونباخ (الفا)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات لأداتي الدراسة من وجهة نظر أفراد العينة (0.85) وهي أكبر من النسبة المقبولة إحصائيا (0.60) مما يعكس ثبات أداة الدراسة المستخدمة وبدرجة كبيرة.

جدول رقم (4)

قيمة كرونباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة

العينة	ألفا
150	0.85

يلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة كرونباخ ألفا المستخدمة في قياس ثبات أداة الدراسة قد بلغت (0.85) وهي اكبر من النسبة المقبولة إحصائياً (0.60) مما يعكس ثبات أداة الدراسة المستخدمة وبدرجة كبيرة.

كما تم استخدام قيمة كرونباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة بالنسبة لمقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب كل على حدة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (5)

ثبات أداة الدراسة بالنسبة لمقياس تقدير الذات ومقياس الاكتئاب

الرقم	المقياس	ألفا
1	تقدير الذات	0.89
2	الاكتئاب	0.93

ويلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة كرونباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة بالنسبة لمقياس تقدير الذات قد بلغت (0.89)، فيما بلغت قيمة كرونباخ ألفا لقياس ثبات أداة الدراسة بالنسبة لمقياس الاكتئاب (0.93)، مما يعكس صدق وثبات أداة الدراسة وبدرجة كبيرة بالنسبة لمقياسي تقدير الذات والاكتئاب المستخدمين في هذه الدراسة.

إجراءات الدراسة:

اتبعت في الدراسة الاجراءات التالية لتحقيق الأهداف المحددة لها:

1. الحصول على الموافقات اللازمة لأغراض الدراسة.
2. حصر مجتمع الدراسة من الطلاب والطالبات، وتحديد العينة بصورتها النهائية.
3. إعداد أدوات الدراسة التي تقيس تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، واستخراج دلالات الصدق والثبات لها.
4. تطبيق أداتي الدراسة على أفراد العينة.
5. إدخال البيانات في ذاكرة الحاسوب من أجل معالجتها إحصائيا باستخدام برنامج "الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية" (SPSS).
6. استخراج النتائج، وعرضها وتفسيرها ومناقشتها والخروج بالتوصيات.

متغيرات الدراسة:

تقدير الذات، والاكتئاب، والجنس، والمستوى الدراسي.

المعالجة الاحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية ذات الصلة بالتساؤلات الرئيسة للدراسة وعلى النحو التالي:

1. حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاجابة عن السؤالين الأول والثاني.
2. حساب معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤال الثالث.
3. اختبار ت وتحليل التباين للسؤالين الرابع والخامس.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها وذلك لمعرفة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة.

قياس مستوى تقدير الذات ومستوى الاكتئاب حسب تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة:

بداية يجب الإشارة إلى أن أداة الدراسة عبارة عن استبانة مكونة من (65) فقرة تم من خلالها قياس مستوى تقدير الذات باستخدام (35) فقرة، وكذلك قياس مستوى الاكتئاب باستخدام (30) فقرة، وذلك وفقا لسلم (ليكرت) المكون من خمس درجات على النحو التالي: (أبدا ، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) خصص لها الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي.

وقد تم قياس مستوى تقدير الذات حسب تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة ولكل فقرة استنادا إلى مبدأ تصحيح أداة الدراسة وحسب الأوزان التالية:

1. الفقرة التي متوسطها الحسابي (أقل من 2.50) تعني أن مستوى تقدير الذات منخفض.
2. الفقرة التي متوسطها الحسابي بين(2.50 – أقل من 3.5) تعني أن مستوى تقدير الذات متوسط.
3. الفقرة التي متوسطها الحسابي بين (3.50 – 4.50) تعني أن مستوى تقدير الذات مرتفع.
4. الفقرة التي متوسطها الحسابي (أكثر من 4.50) تعني أن مستوى تقدير الذات مرتفع جدا.

وكذلك تم قياس مستوى الاكتئاب حسب تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة ولكل فقرة استناداً إلى مبدأ تصحيح أداة الدراسة وحسب الأوزان التالية:

1. الفقرة التي متوسطها الحسابي (أقل من 2.50) تعني أن مستوى الاكتئاب منخفض.
2. الفقرة التي متوسطها الحسابي بين (2.50 – أقل من 3.5) تعني أن مستوى الاكتئاب متوسط.
3. الفقرة التي متوسطها الحسابي بين (3.50 – 4.50) تعني أن مستوى الاكتئاب مرتفع.
4. الفقرة التي متوسطها الحسابي (أكثر من 4.50) تعني أن مستوى الاكتئاب مرتفع جدا.

كما تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرتبة لكل فقرة من فقرات الاستبيان مرتبة حسب كل مقياس مناط الاهتمام في هذه الدراسة وكمايلي:

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة القياس لمستوى تقدير الذات حسب

تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة القياس
1	أشعر بالأنانية في بعض الأحيان تجاه زملائي	3.80	1.140	26	مرتفعة
2	أميل لأن أكون بشوشاً في معظم الأحيان	3.90	1.180	24	مرتفعة
3	يساورني شعور بالخجل عند التعامل مع الناس	3.41	1.087	33	متوسطة
4	اعتبر نفسي انساناً صادقاً	4.32	.708	8	مرتفعة
5	اتسم بصفة الكرم والعطاء تجاه الآخرين	4.23	.965	10	مرتفعة
6	ينتابني شعور بأنني كسول	3.54	1.162	30	مرتفعة
7	اعتبر نفسي انساناً لطيفاً في التعامل مع الآخرين	4.22	.881	13	مرتفعة
8	احرص على أن اكون مؤدباً	4.39	.866	4	مرتفعة
9	أحب أن اكون متسامحاً مع الأخرين	4.29	.924	9	مرتفعة
10	اتسم بأنني طالب مجتهد في دراستي	4.11	.901	17	مرتفعة
11	يعتبرني زملائي بأنني محبوب	4.23	.951	11	مرتفعة
12	أحترم الآخرين	4.43	.855	3	مرتفعة
13	أميل لأن أكون مرحاً في معظم الأوقات	4.15	.888	15	مرتفعة
14	أشعر بأنني شخص مزعج	3.99	1.096	20	مرتفعة
15	أعتبر نفسي مطيعاً	4.00	.927	19	مرتفعة
16	شخص منظم في دراستي وحياتي	3.79	1.178	27	مرتفعة
17	أشعر بأنني شخص ضعيف	4.05	1.048	18	مرتفعة
18	اتسم بالجرأة	3.97	1.039	21	مرتفعة

19	أميل لأن أكون شخصاً صبوراً	3.50	1.104	32	مرتفعة
20	اعتبر نفسي انساناً نشيطاً	3.91	1.012	23	مرتفعة
21	اتصف بالأمانة بين زملائي	4.63	.681	1	مرتفعة جدا
22	أحب أن أبدو أنيقاً بشكل دائم	4.57	.680	2	مرتفعة جدا
23	أفضل أن أكون حذراً بتصرفاتي دائماً	4.33	.781	7	مرتفعة
24	أعتبر نفسي انسان سعيد بحياتي	3.51	1.225	31	مرتفعة
25	أحب أن أكون عادلاً بتصرفاتي	4.19	.932	14	مرتفعة
26	أشعر أني انسان غيور	2.56	1.388	34	متوسطة
27	أميل لتقديم المساعدة لكل الناس	4.23	.935	12	مرتفعة
28	ينتابني شعور بأنني بطيء الفهم والاستيعاب	3.57	1.245	29	مرتفعة
29	أشعر بالميل إلى النشاط والحركة	3.91	.979	22	مرتفعة
30	أحبذ أن يعتبرني الآخرين انساناً مؤدباً	4.34	.940	6	مرتفعة
31	أشعر بأنني ظريف ولطيف المعشر	4.14	1.043	16	مرتفعة
32	أصف نفسي بأني انسان حساس	2.54	1.364	35	متوسطة
33	ينتابني شعور بأني مفيد في المجتمع	3.89	1.004	25	مرتفعة
34	يصفني أصدقائي بالوفاء والاخلاص	4.35	.867	5	مرتفعة
35	أشعر بالجبن في المواقف الصعبة	3.69	1.210	28	مرتفعة
الكلـــــــــــــــــــــي		3.96	.480	-	مرتفعة

يلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الكلي لدرجة قياس مستوى تقدير الذات قد بلغ (3.96) وبانحراف معياري (0.480)، ويعبر المتوسط الكلي عن درجة قياس مرتفعة نوعا ما لمستوى تقدير الذات حسب تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة. وقد حصلت الفقرة (21) ومحتواها " اتصف بالأمانة بين زملائي " على أعلى درجة قياس لمستوى تقدير الذات

بمتوسط حسابي (4.63) وانحراف معياري (0.681)، تلتها الفقرة (22) ومحتواها " أحب أن أبدو أنيقاً بشكل دائم" بمتوسط حسابي (4.57) وانحراف معياري (0.680)، ثم الفقرة (12) ومحتواها " أحترم الآخرين " بمتوسط حسابي (4.43) وانحراف معياري (0.855).

فيما حصلت الفقرة (32) ومحتواها " أصف نفسي بأني إنسان حساس" على أدنى درجة قياس لمستوى تقديرالذات بمتوسط حسابي (2.54) وبانحراف معياري (1.364)، تلتها الفقرة (26) ومحتواها " أشعر أني إنسان غيور " بمتوسط حسابي (2.56) وانحراف معياري (1.388)، ثم الفقرة (3) ومحتواها " يساورني شعور بالخجل عند التعامل مع الناس " بمتوسط حسابي (3.41) وانحراف معياري (1.087).

وعليه يمكن القول بأن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة مرتفع طبقاً لتقديرات عينة الدراسة.

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة القياس لمستوى الاكتئاب حسب

تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة القياس
1	أشعر بأنني فاشل تماماً	1.80	1.074	26	منخفضة
2	أشعر باليأس من المستقبل	2.36	1.095	12	منخفضة
3	أشعر بالحزن بدرجة تفوق احتمالي	2.51	1.225	5	متوسطة
4	أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي	2.44	1.126	6	منخفضة
5	أشعر بأنني تافه وعديم القيمة	1.78	1.146	27	منخفضة
6	أستحق أن أعاقب (أنال العقاب)	1.99	1.096	24	منخفضة
7	أشعر بخيبة الأمل في نفسي	2.12	1.146	19	منخفضة
8	دوماً ألوم نفسي على الأخطاء	3.15	1.413	1	متوسطة
9	أفكر كثيراً في الانتحار	1.65	1.105	28	منخفضة
10	أبكي أكثر من المعتاد	2.10	1.116	20	منخفضة
11	أشعر بالانزعاج والقلق دوماً أكثر من المعتاد	2.40	1.170	8	منخفضة
12	فقدت اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين أياً كانوا	2.25	1.226	16	منخفضة
13	عاجز عن اتخاذ أي قرار	2.10	1.122	21	منخفضة
14	أشعر أن شكلي قبيح ومنفر	1.60	.912	29	منخفضة
15	لم تعد لدي طاقة لعمل شيء	2.25	1.194	15	منخفضة
16	أعاني من الأرق	2.39	1.152	9	منخفضة
17	أشعر بالتعب الشديد حتى لو لم أفعل شيئاً	2.24	1.079	17	منخفضة
18	لا أشعر بالرغبة في الأكل	2.06	1.025	22	منخفضة

19	تشغلنى أموري الصحية كثيراً	2.41	1.312	7	منخفضة
20	أصبحت أقل اهتماماً بالجنس الآخر عن ذي قبل	2.32	1.266	13	منخفضة
21	أشعر بالسخط على كل شيء	2.38	1.384	10	منخفضة
22	لا أستمتع بالأشياء كما كنت سابقاً	2.71	1.267	2	متوسطة
23	أشعر بأن هناك عقاب يقع علي	2.13	1.038	18	منخفضة
24	لا أشعر بأني حققت شيئاً من طموحي	2.55	1.309	4	متوسطة
25	أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي	2.38	1.267	11	منخفضة
26	أشعر بأني عاجز عن أداء أي عمل بشكل صحيح	2.06	.991	23	منخفضة
27	استيقظ مرهقاً في الصباح	2.60	1.285	3	متوسطة
28	لا أمتلك ثقة في نفسي وقدراتي	1.99	1.141	25	منخفضة
29	أشعر بالعار مما أنا عليه	1.55	.931	30	منخفضة
30	ينتابني شعور بالاحباط	2.26	1.358	14	منخفضة
الكلي		2.22	.687	-	منخفضة

يلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الكلي لدرجة قياس مستوى الاكتئاب قد بلغ (2.22) وبانحراف معياري(0.687)، ويعبر المتوسط الكلي عن درجة قياس منخفضة نوعا ما لمستوى الاكتئاب حسب تقديرات عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة. وقد حصلت الفقرة (8) ومحتواها " دوماً ألوم نفسي على الأخطاء " على أعلى درجة قياس لمستوى الاكتئاب بمتوسط حسابي (3.15) وانحراف معياري (1.413)، تلتها الفقرة (22) ومحتواها " لا أستمتع بالأشياء كما كنت سابقاً " بمتوسط حسابي (2.71) وانحراف معياري (1.267)، ثم الفقرة (27) ومحتواها " استيقظ مرهقاً في الصباح " بمتوسط حسابي (2.60) وانحراف معياري (1.285).

فيما حصلت الفقرة (29) ومحتواها " أشعر بالعار مما أنا عليه " على أدنى درجة قياس لمستوى الاكتئاب بمتوسط حسابي (1.55) وبانحراف معياري (0.931)، تلتها الفقرة (14) ومحتواها " أشعر أن شكلي قبيح ومنفر " بمتوسط حسابي (1.60) وانحراف معياري (0.912)، ثم الفقرة (9) ومحتواها " أفكر كثيراً في الانتحار " بمتوسط حسابي (1.65) وانحراف معياري (1.105).

وعليه يمكن القول بأن مستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة منخفض طبقاً لتقديرات عينة الدراسة.

الإجابة عن أسئلة الدراسة:

سؤال الدراسة الأول:

ما مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة؟

لقد تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال التحليل الوصفي للدراسة حيث تم قياس مستوى تقدير الذات طبقا للنتائج الواردة في جدول رقم (6)، والتي أظهرت أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة مرتفع نوعا ما حسب تقديرات عينة الدراسة.

سؤال الدراسة الثاني:

ما مستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة؟

لقد تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال التحليل الوصفي للدراسة حيث تم قياس مستوى الاكتئاب طبقا للنتائج الواردة في جدول رقم (7)، والتي أظهرت أن مستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة منخفض نوعا ما حسب تقديرات عينة الدراسة.

سؤال الدراسة الثالث:

هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟

جدول رقم (8)

نتائج تحليل الارتباط لفحص مدى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة

المتوسط الحسابي لمستوى تقدير الذات	الانحراف المعياري لمستوى تقدير الذات	المتوسط الحسابي لمستوى الاكتئاب	الانحراف المعياري لمستوى الاكتئاب	معامل ارتباط بيرسون الخطي	مستوى الدلالة الإحصائية
3.96	0.480	2.22	0.687	- 0.44	0.000

لقد تم استخدام تحليل الارتباط (Correlation Analysis) لفحص مدى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة، وكذلك لمعرفة اتجاه هذه العلاقة بين كلا المتغيرين وقوتها.

وقد وجد من نتائج هذا التحليل الموضحة في الجدول رقم (8) أعلاه، أن متوسط مستوى تقدير الذات قد بلغ (3.96) وبانحراف معياري (0.480)، فيما بلغ متوسط مستوى الاكتئاب (2.22) وبانحراف معياري (0.687). وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون الخطي (− 0.44) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$.

وبناءً على هذه النتائج فإنه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة ويمكن وصف اتجاه هذه العلاقة بأنها علاقة عكسية،

كما يمكن وصف قوة هذه العلاقة بأنها متوسطة نسبياً، وذلك اعتماداً على قيمة معامل ارتباط بيرسون الخطي وإشارته السالبة.

سؤال الدراسة الرابع:

هل هناك فروق في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي؟

جدول رقم (9)

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة الاختبارF	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	1.628	2	.814	3.67	.028
داخل المجموعات	32.646	147	.222		
الكلي	34.274	149			

استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) وذلك للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى

متغير المستوى الدراسي ، وقد وجد من نتائج هذا التحليل الموضحة في الجدول أعلاه، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في درجات تقدير الذات لدى الطلبة بين الفئات المختلفة لمتغير المستوى الدراسي ، حيث بلغت قيمة F (3.67) وعند مستوى دلالة إحصائية أقل من (0.05).

وللكشف عن الفروق في درجات تقدير الذات بين الفئات المختلفة لمتغير المستوى الدراسي تم تطبيق اختبار (Scheffe) كمايلي:

جدول رقم (10)

اختبار Scheffe للكشف عن الفروق في درجات تقدير الذات بين الفئات المختلفة لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي	الأول الثانوي	الثاني الثانوي	الثالث الثانوي
الأول الثانوي	4.08		*	
الثاني الثانوي	3.85	*		
الثالث الثانوي	3.90			

يظهر الجدول أعلاه أن الفروق في درجات تقدير الذات كانت بين مستوى الأول الثانوي من جهة ومستوى الثاني الثانوي من جهة أخرى ولصالح الأول الثانوي، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية أقل من (0.05)، أما طلبة مستوى الثالث الثانوي فلم يظهروا أي اختلاف في درجات تقدير الذات مقارنة مع المستويات الأخرى.

وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، وتظهر هذه الفروق جلياً بين طلبة الأول الثانوي وطلبة الثاني الثانوي.

سؤال الدراسة الخامس:

هل هناك فروق في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة تعزى إلى متغير الجنس؟

جدول رقم (11)

نتائج اختبار T للعينات المستقلة للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة تعزى إلى متغير الجنس.

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار T	الدلالة الإحصائية
ذكور	72	3.95	.489	.349 -	.728
إناث	78	3.98	.473		

استخدم الباحث اختبار T لعينتين مستقلتين (Two Independent Samples T- test) وذلك للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة تعزى إلى متغير الجنس، وقد وجد من نتائج هذا الاختبار الموضحة في الجدول

أعلاه، أن متوسط تقدير الذات عند الذكور قد بلغ (3.95) وبانحراف معياري (0.489)، أما متوسط تقدير الذات عند الإناث فقد بلغ (3.98) وبانحراف معياري (0.473). وقد بلغت قيمـــــــــة T المحســوبة (−.728) وهي غير دالة إحصائيا وعند مستوى دلالة أكبر من (0.05). وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة تعزى إلى متغير الجنس. علماً أن مستوى تقدير الذات لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور وبفارق ضئيل جداً وغير دال إحصائياً.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل الاستنتاجات والتوصيات التي تم التوصل إليها بعد أن قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة وتحليلها وعرض نتائجها، وتم الخروج بالاستنتاجات والتوصيات في هذا الفصل وفقاً لأسئلة الدراسة كما يلي:

الاستنتاجات:

1. إن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة مرتفع حسب تقديرات عينة الدراسة.
2. إن مستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة منخفض حسب تقديرات عينة الدراسة.
3. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة ويمكن وصف اتجاه هذه العلاقة بأنها علاقة عكسية، كما يمكن وصف قوة هذه العلاقة بأنها متوسطة نسبياً، وهو يتفق مع ما ذهب إليه صادق (2001) في دراسته التي تناولت المجتمع المصري والمجتمع الإماراتي، كما اتفق مع ذلك غري (2003) في دراسته حيث أوضح وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الاكتئاب وتوكيد الذات سواء لدى الذكور أو لدى الاناث أو لدى الجنسين معاً، وفي البيئة الأجنبية اتفقت

كذلك مع هذه النتائج دراسة بوروفي (Borovay, 1977) التي أوضحت طبيعة العلاقة السالبة بين متغيري تقدير الذات والاكتئاب.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي، وتظهر هذه الفروق جلياً بين طلبة الأول الثانوي وطلبة الثاني الثانوي.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة تعزى إلى متغير الجنس، علماً أن مستوى تقدير الذات لدى الإناث أكبر منه لدى الذكور وبفارق ضئيل جداً وغير دال إحصائياً، وفي ذلك اختلاف مع دراسة فتحي (2001) والتي تناولت المجتمع الإماراتي وأظهرت فروقاً واضحة في الاكتئاب ترجع إلى الجنس بأن كانت الإناث المراهقات أكثر اكتئابا من الذكور المراهقين.

التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وبناءً على ما تم استعراضه في الفصول السابقة، توصي الدراسة بما يلي:

1. ضرورة تظافر جهود كل من الأسرة والمدرسة للمحافظة على مستويات تقدير الذات المرتفعة لدى طلاب وطالبات المدارس الثانوية في مدينة الناصرة.
2. ضرورة العمل على ترسيخ تقدير الذات لدى الطلاب والطالبات في المراحل المبكرة من العمر حيث يبدأ تقدير الذات بالتشكل لدى الأفراد.
3. أهمية التواصل مع المختصين في كل ما تتم ملاحظته لدى الأبناء من جوانب اكتئاب قد تظهر على شخصياتهم.
4. أهمية توافر مناخ مناسب للطلاب والطالبات في الأسرة والمدرسة على حد سواء يسهم في ترسيخ مفهوم تقدير الذات لدى المراهقين، والذي بدوره يحد ويقلل من ظهور مؤشرات الاكتئاب على المراهقين.
5. ضرورة تكثيف الدراسات التي تتناول تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لما للاكتئاب من آثار بالغة على المراهقين من الناحيتين الصحية والنفسية.
6. أهمية إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول مفاهيم أخرى وعلاقتها بمفهومي تقدير لذات والاكتئاب وتطبيقها داخل الخط الأخضر في المجتمع الفلسطيني.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، شوقية (1993) **الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

أبو زيد، ابراهيم (1987) **سيكولوجية الذات والتوافق،** الإسكندرية: دار المعرفة.

إسماعيل، احمد (1993) **مشكلات الطفل السلوكية وأساليب معاملة الوالدين،** دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.

الأشول، عادل (1984) **مقياس مفهوم الذات للأطفال،** مكتبة ألانجلو المصرية، القاهرة.

بنيس، نجوى السيد (1995) **الكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتهما بأمراض الاكتئاب لدى المراهقين،** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق.

بهادر، سعدية (1983) **من أنا،** مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

جامعة القدس المفتوحة (1996) **علم النفس التربوي،** برنامج التعليم المفتوح، قطاع غزة.

جبريل، موسى (1993) تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً، **مجلة دراسات،** العلوم الإنسانية، المجلد (2) العدد (2)، ص 190–213.

الجسماني، عبد الله (1994) **سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية،** الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت.

حداد، إبراهيم (2001) الخصائص السيكومترية لصورة معربة لمقياس الخبرات الاكتئابية (DEQ) لدى عينة جامعية، **مجلة دراسات،** العوم التربوية، المجلد 28، العدد 2.

الحربي، عواض (2003) **العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم: دراسة مقارنة بين معهد وبرنامجي الأمل بالمرحلة المتوسطة بالرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

دافيدوف، لندا (1980) **مدخل علم النفس**، ترجمة سيد التواب وآخرون، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.

دسوقي، كمال (1979) **النمو التربوي للطفل والمراهق دروس في علم النفس الارتقائي**، دار النهضة العربية، القاهرة.

دويدار، عبد الفتاح (1992) **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات**، دار النهضة العربية، بيروت.

رمضان، أحمد (1994) **سيكولوجية الاعاقة**، الجامعة المفتوحة، طرابلس.

زهران، حامد (1977) **اختبار مفهوم الذات**، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد (1978) **علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة**، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد (1980) **التوجيه والارشاد النفسي**، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد (1997) **الصحة النفسية والعلاج النفسي**، القاهرة: عالم الكتب.

سري، إجلال (1982) **التفوق النفسي لدى المدرسات المتزوجات والمطلقات وعلاقته ببعض مظاهر الشخصية**، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

سلامة، ممدوحة (1991) المعاناة الاقتصادية فى تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، **مجلة دراسات نفسية**، ك1، ج3، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، ص 673-698.

سليمان، عبد الرحمن (1998) **سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة: المفهوم والفئات**، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

الشربيني، لطفي (2001) **الاكتئاب الأسباب والمرض والعلاج**، بيروت: دار النهضة.

الشرقاوي، مصطفى خليل (1983) **علم الصحة النفسية**، دار النهضة العربية، بيروت.

الشناوي، محمد محروس (1994) **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

الشهري، على سعيد (1999) **الفروق في أبعاد مفهوم الذات في ضوء المستوى الدراسي لدى المعوقين بصرياً بمعهد النور للمكفوفين بالرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فيصل.

صادق، هشام (2001) مفهوم الذات فى مرحلة المراهقة وعلاقته بالاكتئاب دراسة مقارنة بين مصر والامارت العربية المتحدة، **بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس في مصر**، القاهرة: الانجلو المصرية. ص ص 87 – 112.

صالح، أحمد محمد (1995) مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، **مجلة التقويم النفسي والتربوي**، جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني، السنة الثالثة، العدد السادس.

طه، رامز (2005) **التعامل مع الضغوط والاكتئاب والمشاعر السلبية**، منشورات جامعة القاهرة.

العارضة، إيمان فضل (1989) **أثر التنشئة الأسرية والتفاعل بين المعلم والطالب على مفهوم الذات عند الطلبة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

عبد الحميد، جابر (1990) **كراسة تعليمات مقياس مفهوم الذات**، كلية التربية، جامعة قطر.

عكاشة، أحمد (1998) **الطب النفسى المعاصر**، القاهرة: الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد (1993) **أسس علم النفس**، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عيسى، ابراهيم، وحداد، عفاف (2001) الخصائص السيكومترية لصورة معربة لمقياس الخبرات الاكتئابية DEQ لدى عينة جامعية، **مجلة دراسات**، العلوم التربوية، م 28، ع 2، ص ص 355-374.

غريب، عبد الفتاح (2003) دراسة تحليلية للعلاقة بين الاكتئاب وتوكيد الذات لدى عينة مصرية. **مجلة بحوث في الصحة النفسية**، الجزء الأول، القاهرة: الانجلو المصرية.

غنيم، سيد محمد (1975) **سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها**، دار النهضة العربية، القاهرة.

فتحي، علي (2001) طبيعة اكتئاب المراهقة في دولة الامارات العربية المتحدة، **المجلة المصرية للصحة النفسية**، 33، ص ص 45 – 67.

فرج، صفوت (2000) **مرجع في علم النفس الاكلينيكي للراشدين**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فهمي، مصطفى (1967) **علم النفس الإكلينيكي**، مكتبة مصر، القاهرة.

فيتس، وليم (1998) **مقياس تنسي لمفهوم الذات**، ترجمة صفوت فرج وسهير كامل، مركز الإسكندرية للكتاب، الأزاريطة.

القاضي، يوسف، وفطيم، لطفي، وعطا، محمود (1981) **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**، ط 1، دار المريخ، الرياض.

محمود، محمد (1987) التوجيه والارشاد النفسي للأطفال غير العاديين: دراسة تحليلية، **حوليات كلية التربية**، الحوية الثامنة، جامعة الكويت.

مرسي، سيد عبد الحميد (1985) **الشخصية السوية**، سلسلة دراسات نفسية إسلامية، مكتبة وهبة، ليبيا.

المصطفى، محجوب (1998) **تقدير الذات لدى الشيوخ والمسنين وعلاقته بالاكتئاب: دراسة ميدانية بالولاية الشمالية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم.

مليكه، لويس كامل (1990) **التحليل النفسي والمنهج الإنساني في العلاج النفسي**، النهضة المصرية، القاهرة.

مليكه، لويس، واسماعيل، محمد، وهنا، عطية (1959) **الشخصية وقياسها**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

منصور، طلعت، وبشاي، حليم (1982) **دليل مقياس مفهوم الذات للأطفال في مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة**، كلية الآداب، جامعة الكويت.

موسى، محمد المرشدي (1987) دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية**، العدد 9، جامعة المنصورة.

موسوعة علم النفس الشاملة (1994) **موسوعة علم النفس الشاملة**، منشورات مكتبة نهضة مصر، ص 369.

هول، ولندزي (1971) **نظريات الشخصية**، ترجمة فرج أحمد وآخرون، دار الفكر العربي.

يعقوب، ابراهيم (1993) علاقة أبعاد مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، **دراسات تربوية**، المجلد الثامن، الجزء (54)، ص ص 154-184.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Beck, A. (1974) **Coping with Depression**. New York: Institute for Rational Living.

Benassi, V., Sweeny, P., and Dufour, C. (1988) Is there a Relation between Locus of Control Orientation and Depression, **Journal of Abnormal Psychology**, 97, No. 3, 357 – 367.

Bohan, J., S. (1973). Age and Sex Differences in Self-Concept, **Adolescence**, vol. 8, no. 31, 379-384.

Borovary, R (1977) An investigation of the relationships among depression, locus of control, and assertive behavior in freshman college women. **Dissertation Abstracts International**, Oct. 38, (4-A) 1883 1884.

Burns, R. B., (1981) **The Self Concept: Theory, measurement, development and behavior**. Essex, U.K: Longman Group Limited.

Davison, G., Neale, J. (1998) **Abnormal Psychology**, seventh edition, New York: John Wiley and Sons.

Dobson, K. and Drew, M. (1999) negative self-concept in clinical depression: a discourse analysis. **Canadian Psychology**, 40, 192-204.

Gage, N., and Berliner, D. (1979) **Educational Psychology**, 2^{nd} ed., Chicago: Rand McNally College Publishing Company.

Glick, G. (2007) **Self-concept, depression, and negative peer interactions: Exploring the social and psychological health of college students**, Drake University.

Hall, G., Lindsey, G. (1987) **Theories of Psychoanalytic**. New York: John Wiley & Sons.

Hamblin, R. (1971) **The Humanization Processes Asocial Behavioral Analysis of Children's Problem**, London: John Wiley and Sons, Inc.

King, K.; Hude, J.; Showers, C.; & Buswell, B. (1999) Gender Differences in Self- Esteem: Ameta Analysis, **Psychological Bulletin**, 125(4), 470-500.

Lea, G. & Paquin, M. (1981) Assertiveness and clinical depression. **The Behavior Therapist**. 4, No. 2, 9-10.

Lefcourt, H (1966) Internal Versus External Control of Reinforcement, **Psychological Bulletin**, 65, No.4, 206 – 220.

Leggett, J., Archer, R. (1979) Locus of Control and Depression among Psychiatric Inpatients, **Psychological Reports**, 45,835–838.

Levis, D. (1982) **Experimental and theoretical foundations of behavior modification**. In Alan Bellack., Michel Hersen.,& Alan Kazdin (eds.) International Handbook of Behavior Modification and Therapy. New York: Plenum.

Lewinsohn, P. & Shaffer, M. (1980) Home observations as an integral part of the treatment of depression. Preliminary report and case studies. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 37. No. 1, 87-94.

Mach, J., E. (1983) **Self-Esteem and its development: the development and sustemenceof self esteem in childhood**, International universities press, New York.

Maria, K. and Harnish, D. (2000) Self- Esteem in Children, **British Journal of Education Psychology**, (70), 229-242.

Marsh, H. W., Smith, I. E., and Barnes, J. (1983) Multimethod analyses of the Self-Description Questionnaire: Student-teacher agreement on multidimensional ratings of student self-concept. **American Educational Research Journal**, 20, 333-357.

Molinari, V., Khanna, P. (1981) Locus of Control and its Relationship to Anxiety and Depression, **Journal of Personality Assessment**, 45, 314 – 319.

Plotnik, R. (1993) **Introduction of Psychology**, third edition, Brooks Cole Publishing Company, California.

Prociuk, T., Breen, L., and Lussier, R. (1976) Hopelessness Internal–External Locus of Control and Depression, **Journal of Clinical Psychology**, 32, No. 2, 299 – 300.

Richard, K., Scott, R. (1989) **Self- Esteem**, Houghton, New York.

Robles-Piña, R., Defrance, E., and Cox, D. (2008) Self-Concept, Early Childhood Depression and School Retention as Predictors of Adolescent Depression in Urban Hispanic Adolescents, **School Psychology International**, Vol. 29, No. 4, 426-441.

Rosenberg, L., Loprete, L. (1977) Internal – External Expectancy, Maladjustment and Psychotherapeutic Intervention, **Journal of Personality Assessment**, 41, 1, 71 – 77.

Rotter, J (1966) Generalized Expectencies for Internal Versus External Control of Reinforcement, **Psychological Monographs**, 80, No.1, 1 – 28.

Sanchez, V. and Lewinsohn, P. (1980) Assertive Behavior and Depression, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 48, No. 1, 119-120.

Sartorius, N. (1993) Who's Work on the Epidemiology of Mental Disorders, **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 28, 147-155.

Scott, D., Severance, L (1975) Relationships between the CPI, MMPI, and Locus of Control in a Nonacademic Environment, **Journal of Personality Assessment**, 39, 2, 141 – 145.

Shavelson, R. J., and Bolus, R. (1982) Self-concept: The interplay of theory and methods. **Journal of Educational Psychology**, 74(1), 3-17.

Shavelson, R., Hubner, J., and Stanton, G. (1976) Self-concept: Validation of construct interpretations. **Review of Educational Research**, 46, 407-441.

Sautherland, S. (1996) **The International Dictionary of Psychology**, Second Edition, Crossroad, New York.

Weber, A (1996) The Relationship between Internal–External Control and Endogenous Versus Reactive Depression in Clinically Depressed Adults, **DAI** – B 51/05, 2638.

Wolman, B. (1977) **Dictionary of Behavioral Science**, Macmillan Press, LTD. Van Nortrand: Reinhold Company.

Zuckerman, M (1999) **Vulnerability to Psychopathology: A Biosocial Model**, Washington, DC: American Psychological Association.

الملاحــــــــــــــــق

ملحق رقم (1) أداة الدراسة

جامـــعة عــــمان العربــية

كلية العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب/الطالبة

تحية طيبة وبعد،

تشكل هذه الاستبانة جزءاً من دراسة يقوم بها الباحث للحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس من جامعة عمان العربية، والدراسة بعنوان:

"**العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الناصرة**"

يرجى التفضل بالاجابة على أسئلة الاستبانة المرفقة بأمانة وموضوعية وذلك بوضع إشارة (√) في الحقل الذي ترونه مناسباً، مع العلم بأن هذه الاستبانة معدة لغايات البحث العلمي وسوف يتم التعامل مع المعلومات بسرية تامة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

الباحث

محمد مناصرة

القسم الأول: البيانات الأولية (المعلومات الشخصية)

يرجى وضع علامة (√) في المربع الذي ينطبق عليك.

1- الجنس:

☐ ذكـــــر ☐ أنـــــثى

2- المستوى الدراسي:

☐ الأول الثانوي ☐ الثاني الثانوي ☐ الثالث الثانوي

3- مستوى التحصيل:

☐ ضعيف ☐ مقبول ☐ جيد ☐ جيد جداً ☐ ممتاز

القسم الثاني: الإستبانة

"مقياس تقدير الذات"

م	درجة الموافقة العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالأنانية في بعض الأحيان تجاه زملائي					
2	أميل لأن أكون بشوشاً في معظم الأحيان					
3	يساورني شعور بالخجل عند التعامل مع الناس					
4	اعتبر نفسي انساناً صادقاً					
5	اتسم بصفة الكرم والعطاء تجاه الآخرين					
6	ينتابني شعور بأنني كسول					
7	اعتبر نفسي انساناً لطيفاُ في التعامل مع الآخرين					
8	احرص على أن اكون مؤدباً					
9	أحب أن اكون متسامحاً مع الأخرين					
10	اتسم بأنني طالب مجتهد في دراستي					
11	يعتبرني زملائي بأنني محبوب					
12	أحترم الآخرين					
13	أميل لأن أكون مرحاً في معظم الأوقات					
14	أشعر بأنني شخص مزعج					
15	أعتبر نفسي مطيعاً					
16	شخص منظم في دراستي وحياتي					
17	أشعر بأنني شخص ضعيف					
18	اتسم بالجرأة					
19	أميل لأن أكون شخصاً صبوراً					
20	اعتبر نفسي انساناً نشيطاً					
21	اتصف بالأمانة بين زملائي					

					أحب أن أبدو أنيقاً بشكل دائم	22
					أفضل أن أكون حذراً بتصرفاتي دائماً	23
					أعتبر نفسي انسان سعيد بحياتي	24
					أحب أن أكون عادلاً بتصرفاتي	25
					أشعر أني انسان غيور	26
					أميل لتقديم المساعدة لكل الناس	27
					ينتابني شعور بأنني بطيء الفهم والاستيعاب	28
					أشعر بالميل إلى النشاط والحركة	29
					أحبذ أن يعتبرني الآخرين انساناً مؤدباً	30
					أشعر بأنني ظريف ولطيف المعشر	31
					أصف نفسي بأني انسان حساس	32
					ينتابني شعور بأني مفيد في المجتمع	33
					يصفني أصدقائي بالوفاء والاخلاص	34
					أشعر بالجبن في المواقف الصعبة	35

"مقياس الاكتئاب"

م	درجة الموافقة العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بأننى فاشل تماماً					
2	أشعر باليأس من المستقبل					
3	أشعر بالحزن بدرجة تفوق احتمالي					
4	أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتى					
5	أشعر بأننى تافه وعديم القيمة					
6	أستحق أن أُعاقَب (أنال العقاب)					
7	أشعر بخيبة الأمل في نفسي					
8	دوماً ألوم نفسي على الأخطاء					
9	أفكر كثيراً في الانتحار					
10	أبكي أكثر من المعتاد					
11	أشعر بالانزعاج والقلق دوماً أكثر من المعتاد					
12	فقدت اهتمامي وإحساسى بوجود الآخرين أياً كانوا					
13	عاجز عن اتخاذ أي قرار					
14	أشعر أن شكلي قبيح ومنفر					
15	لم تعد لدي طاقة لعمل شيء					
16	أعاني من الأرق					
17	أشعر بالتعب الشديد حتى لو لم أفعل شيئاً					
18	لا أشعر بالرغبة في الأكل					
19	تشغلنى أموري الصحية كثيراً					
20	أصبحت أقل اهتماماً بالجنس الآخر عن ذي قبل					
21	أشعر بالسخط على كل شيء					
22	لا أستمتع بالأشياء كما كنت سابقاً					

					أشعر بأن هناك عقاب يقع علي	23
					لا أشعر بأني حققت شيئاً من طموحي	24
					أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي	25
					أشعر بأني عاجز عن أداء أي عمل بشكل صحيح	26
					استيقظ مرهقاً في الصباح	27
					لا أمتلك ثقة في نفسي وقدراتي	28
					أشعر بالعار مما أنا عليه	29
					ينتابني شعور بالاحباط	30

ملحق رقم (2) أعضاء لجنة تحكيم أداة الدراسة

(حسب الأحرف الأبجدية)

الإســـــم	التخصـــص	الجامعـــــة
الدكتور إبراهيم يعقوب	قياس وتقويم	جامعة عمان العربية
الدكتورة رائدة جريسات	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
الدكتور سامي ملحم	ارشاد نفسي	جامعة عمان العربية
الأستاذ الدكتور سعيد الأعظمي	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
الدكتورة سهير التل	ارشاد نفسي	جامعة عمان العربية
الأستاذ الدكتور صالح الداهري	ارشاد نفسي	جامعة عمان العربية
الأستاذ الدكتور عبد الله زيد الكيلاني	قياس وتقويم	جامعة عمان العربية
الدكتور فتحي جروان	علم نفس تربوي	جامعة عمان العربية